



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO**

Dissertação de Mestrado apresentada em provas públicas para obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão de Sousa da Silva.

Beatriz Maria dos Santos Coimbra

22202360

Lisboa

2024



Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO**

VERSÃO FINAL

Relatório de estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 07/07/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 102/2025, de 7 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa;

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma;

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

Beatriz Maria dos Santos Coimbra

Lisboa

2024

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Resumo

O presente documento retrata resumidamente todo o processo formativo construído e aplicado durante o estágio pedagógico de Educação Física, realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão no ano letivo 2023/2024.

Na lecionação, o foco foi o desenvolvimento das competências dos alunos, tanto a nível motor como a nível cognitivo relativamente aos conhecimentos. A turma apresentou-se com muitos problemas relativos a pré-requisitos em todas as vertentes. A formação de grupos teve um papel fundamental neste sentido, onde foram utilizados maioritariamente grupos heterogéneos, de forma que os alunos com mais dificuldades obtivessem apoio e ajuda dos colegas mais competentes.

Relativamente à direção de turma, esta foi uma área difícil de trabalhar tendo em conta as divergências e as dificuldades impostas pela diretora de turma. Consegui desenvolver o projeto que incidiu sobre a sobrevivência no mar e a organizar a saída de campo que teve uma componente aquática. Os alunos participaram com interesse e mostraram capacidades de resposta sob situações de risco.

Na área do desporto escolar, o trabalho foi realizado com um grupo-equipa de voleibol infantis B, onde o objetivo final seria o domínio da situação de jogo 4x4, sabendo as regras e conhecendo técnicas e estratégias para ter sucesso na matéria. O grupo inicialmente apresentou-se com muitas dificuldades em todos os momentos de jogo, tendo trabalhado muito o passe, o deslocamento para o ponto de queda da bola, o serviço por baixo e a manchete, que eram peças fundamentais para o sucesso do jogo.

Por fim, o seminário foi realizado com base nos critérios de classificação do agrupamento, pois apenas existiam as referências sobre como classificar no final do terceiro período, o que levava a que os professores realizassem a classificação dos restantes livremente, sem haver consonância e acordos entre os professores sobre esta matéria. Sugeri que realizassem um documento que indicassem as referências de classificação de cada período para haver harmonia e uma classificação mais justa.

Palavras-chave: Estágio pedagógico; Educação Física; Escola; Reflexão; Progresso; Aprendizagem; Ensino; Professor.

Abstract

This document provides a concise overview of the entire educational process developed and implemented during the Physical Education teaching practicum, carried out at Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão during the 2023/2024 academic year.

The teaching component focused on developing students' competencies, both in terms of motor skills and cognitive understanding. The class presented significant challenges related to prerequisite knowledge and skills across all dimensions. Group formation played a fundamental role in addressing these issues, with a predominant use of heterogeneous groups. This strategy aimed to provide students with greater difficulties than the opportunity to receive support and assistance from their more proficient peers.

In terms of class management, this proved to be a particularly challenging area due to the divergences and constraints imposed by the class director. Nonetheless, I was able to develop a project centered on sea survival and successfully organized a field trip with an aquatic component. Students participated actively and demonstrated the ability to respond appropriately in risky situations.

Regarding extracurricular sports, I worked with a school volleyball team in the "Infantis B" category. The main objective was to achieve mastery of the 4x4 game format, including knowledge of the rules, techniques, and strategies necessary for success. Initially, the group displayed substantial difficulties in all phases of play. Intensive work was therefore carried out on passing, moving to the ball drop point, underhand serving, and forearm passing ("manchete"), all of which were essential components for success in the game.

Finally, the seminar was based on the classification criteria adopted by the school cluster. At the time, only guidelines for end-of-year assessment existed, which led teachers to assess the remaining terms independently, without consistency or agreement. I proposed the creation of a document outlining the assessment criteria for each term, to promote coherence and ensure a fairer and more standardized grading process.

Key words: Pedagogical internship; Physical education; School; Reflection; Progress; Learning; Teaching; Teacher.

Abreviaturas

AENG	Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves
AI	Avaliação Inicial
ASE	Ação Social Escolar
CT	Concelho de Turma
DE	Desporto Escolar
DEF	Departamento de Educação Física
DT	Diretor de Turma
EBNG	Escola Básica 2, 3 Nuno Gonçalves
EE	Encarregados de Educação
EF	Educação Física
ESDLG	Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
GEF	Grupo de Educação Física
JDC	Jogos desportivos coletivos
NEE	Necessidades Educativas Especiais
PNEF	Programas Nacionais de Educação Física
PTI	Professor a Tempo Inteiro
RADT	Reuniões de alunos com o Diretor de Turma
ULHT	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
ZSAF Zona Saudável da Atividade Física

Índice Geral

Introdução	10
1. Caracterização da escola.....	11
1.1. Espaciais e materiais	11
1.2. Análise do Grupo de EF	13
1.3. Documentos do Grupo de EF.....	14
1.4. Horário Semanal do estagiário	14
2.Lecionação.....	15
2.1. Primeira Etapa – Prognóstico.....	15
2.1.1. Balanço da primeira etapa.....	19
2.2. Segunda Etapa – Prioridades	23
2.2.1. Balanço da segunda etapa	27
2.3 Terceira Etapa – Progresso	30
2.3.1. Balanço da terceira etapa	38
2.4. Quarta Etapa – Produto.....	42
2.4.1. Balanço da quarta etapa	45
2.5 Projeto Lecionação	48
2.5.1 Primeira etapa	48
2.5.2. Segunda etapa	48
2.5.3 Terceira etapa	49
2.5.4. Quarta etapa	49
2.5.5. Balanço geral.....	50
2.7. Professor a tempo inteiro – PTI.....	50
3. Direção de Turma	53
3.1. Introdução	53

3.1.1. Primeira Etapa	53
3.1.1.1. Balanço primeira etapa.....	55
3.2. Segunda etapa	56
3.2.1. Balanço segunda etapa	57
3.3. Terceira etapa	58
3.3.1. Balanço terceira etapa	60
3.4. Quarta etapa	61
3.4.1. Balanço quarta etapa	62
3.5 Projeto direção de turma	62
3.5.1 Balanço do projeto	64
3.6. Saída de campo	64
3.6.1. Primeira etapa	65
3.6.2. Segunda etapa	65
3.6.3. Terceira etapa	66
3.6.4. Balanço da atividade	68
4. Desporto Escolar	68
4.1. Introdução	68
4.2. Contextualização	69
4.3. Primeira etapa	70
4.3.1. Balanço primeira etapa.....	73
4.4. Segunda etapa	73
4.4.1. Balanço segunda etapa	75
4.5. Terceira etapa	75
4.5.1. Balanço terceira etapa	77
4.6. Quarta etapa	78

4.6.1. Balanço quarta etapa	79
4.7. Atuação no desporto escolar	79
4.8. Balanço geral.....	80
4.9. Projeto Desporto Escolar	82
4.9.1. Aplicação prática	82
4.9.2. Balanço do projeto	83
5. Seminário	85
5.1 Balanço do seminário	91
Conclusão	93
Referências bibliográficas.....	98
Apêndices	I
Apêndice I - Horário	I
Apêndice II	II
Apêndice III – Ficha de Avaliação de Conhecimentos 3º período	VII
Apêndice IV – Exemplo do mapa saída de campo	X
Anexos.....	XI
Anexo I – Espaços exteriores e ginásio.....	XI
Anexo II – Protocolo de avaliação inicial.....	XII
Anexo III - Programa plurianual da escola.....	XV
Anexo IV – Classificação 9º ano.....	XVII
Anexo V – Avaliação 3º período	XVIII
Anexo VI – Relação de turma 9ºG	XIX

Índice de Quadros

Quadro 1	12
Quadro 2	23
Quadro 3	25
Quadro 4	26
Quadro 5	31
Quadro 6	33
Quadro 7	33
Quadro 8	34
Quadro 9	35
Quadro 10	36
Quadro 11	36
Quadro 12	37
Quadro 13	43
Quadro 14	43
Quadro 15	43
Quadro 16	44
Quadro 17	50
Quadro 18	51
Quadro 19	53
Quadro 20	56
Quadro 21	58
Quadro 22	61
Quadro 23	72
Quadro 24	72

Quadro 25	73
Quadro 26	75
Quadro 27	78
Quadro 28	82
Quadro 29	86

Introdução

Este trabalho apresenta uma análise da experiência do estágio pedagógico, realizado no âmbito da cadeira de estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). O estágio foi desenvolvido na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão – ESDLG (Lisboa), que pertence ao agrupamento de escolas Nuno Gonçalves.

O presente relatório apresenta uma análise crítica das experiências vivenciadas durante o período de estágio. A partir de uma perspetiva reflexiva, serve para compreender como as diversas situações enfrentadas contribuíram para o desenvolvimento das competências docentes. A narrativa inicia-se com uma contextualização do ambiente escolar e da inserção do estagiário na comunidade educativa, seguida de uma descrição e análise das práticas pedagógicas implementadas.

A experiência do estágio revelou-se fundamental para o desenvolvimento profissional a nível docente, na medida em que possibilitou a imersão em contextos escolares reais e o conhecimento prático das diversas atividades pedagógicas. Através da realização de tarefas e da aquisição de responsabilidades inerentes à função docente tive a oportunidade de aprimorar as minhas habilidades e desenvolver um senso crítico diante os desafios da profissão.

O desenvolvimento profissional docente é um processo contínuo e fundamental para a qualidade da educação. O professor, ao longo de sua trajetória profissional, é confrontado com a necessidade de melhorar os seus conhecimentos, habilidades e atitudes, de modo a garantir a efetividade das suas práticas pedagógicas. A procura por um ensino de qualidade exige que o docente tenha uma postura reflexiva e proativa, capaz de identificar e superar os desafios inerentes à profissão.

A reflexão crítica sobre a prática docente, aliada à participação em atividades colaborativas, desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento profissional e que favoreceu a construção de conhecimentos e a aquisição de habilidades que se tornaram cruciais para o sucesso em sala de aula.

Passando agora para as áreas de estágio, a lecionação diz respeito ao planeamento, condução e avaliação relativo a uma turma de 9º ano, bem como um projeto relacionado com a dança.

A direção de turma consistiu na coadjuvação com a diretora de turma, acompanhando todos os processos inerentes e a realização de um projeto relacionado com a sobrevivência no mar.

O desporto escolar mais uma vez em coadjuvação com o professor responsável pelo grupo equipa de voleibol infantis B, e um projeto sobre as dificuldades individuais dos alunos na matéria.

E por fim, um seminário que diz respeito às referências de classificação de duas escolas do agrupamento (ESDLG e Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves) relativamente ao primeiro período.

O relatório apresenta uma análise crítica das experiências vivenciadas durante o estágio, organizada de forma cronológica para facilitar a compreensão do processo de desenvolvimento profissional do estagiário. Desta forma, são descritas por etapas, onde é apresentado o plano e a consequente reflexão do trabalho realizado. No final do documento é apresentada uma conclusão e uma reflexão global do ano de estágio.

1. Caracterização da escola

A escola que eu escolhi para realizar o meu estágio profissional foi a Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão, inserida no Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves (AENG). A minha orientadora de escola foi a professora Vera Nascimento e o professor orientador da Universidade foi o professor Jorge Mira.

1.1. Espaciais e materiais

Na escola estavam disponíveis 3 espaços para a realização das aulas de Educação Física (EF). Esses 3 espaços eram divididos em 2 espaços exteriores e 1 espaço interior (anexo 1). Caso as condições meteorológicas não estivessem adequadas à prática, as aulas seriam lecionadas em sala de aula.

O espaço interior era um pequeno ginásio onde foi dada prioridade à leção de todas as matérias que não fossem jogos desportivos coletivos (JDC), porque fora do ginásio não havia condições para realizar matérias como patinagem, raquetes e ginástica.

Quadro 1

Sistematização dos espaços de EF

Espaço	Características
Ginásio (interior)	Prioritário para matérias não relacionadas a jogos coletivos.
Espaço exterior 1	Campo completo de futsal, meio-campo de basquetebol com uma tabela.
Espaço exterior 2	Dois campos de voleibol, meio campo de basquetebol, e espaço para atletismo.

O espaço exterior 1 era constituído por um campo completo de futsal e meio campo de basquetebol com 1 tabela de basquetebol. O espaço exterior 2 era constituído por dois campos de voleibol, meio campo de basquetebol e um pequeno espaço livre perto das redes de voleibol. Nestes espaços foi possível realizar os JDC, bem como parte do atletismo como corrida de barreiras e estafetas. Existiam três colchões de quedas e outros tantos para a realização de ginástica, no entanto estes estavam num estado de degradação muito elevado, não sendo possível utilizá-los. Desta forma o espaços exteriores tinham uma limitação muito grande de matérias a realizar, o que tornava o espaço muito pouco polivalente.

O piso dos espaços exteriores estava extremamente degradado, o que limitou a atividade dos alunos, condicionando as aulas de EF. Qualquer queda causaria (muito provavelmente) ferimentos nos alunos. Estas condições limitaram o tipo de atividades realizadas e exigiram adaptações constantes, o que influenciou diretamente a qualidade da prática dos alunos. Havia ainda risco de queda de uma vedação por trás da baliza de futebol, o que impediu a realização de atividades nesse espaço, bem como a utilização da parede de escalada que foi totalmente restaurada e que se encontrava em risco pela sua proximidade a esta vedação e que, por estes motivos estava desativada. A proteção civil acabou por encerrar estes espaços a dia 9 de abril, na primeira semana de regresso às aulas do 3º período, por motivos de segurança. Por este motivo, as aulas lecionadas no espaço exterior 1 passaram para uma das escolas do agrupamento, a EBNG, e as do exterior 2 passaram para o pátio dos alunos da ESDLG.

Na EBNG, tinha disponível à terça feira o ginásio grande, onde lecionei basquetebol, dança, e ginástica de solo. Na quarta feira tinha disponível o relvado sintético onde os alunos passaram a maior parte do tempo a realizar JDC, nomeadamente

futebol e andebol. À sexta feira, tinha apenas um pequeno campo de basquetebol para lecionar as minhas aulas, espaço que nunca foi utilizado porque uma das colegas de EF tinha sido submetida a uma cirurgia e o espaço que ela ocuparia ficava disponível, utilizando, novamente o relvado com as mesmas matérias.

Em termos de recursos materiais, a escola estava totalmente equipada para a lecionação de todas as matérias obrigatórias e essenciais tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e as aprendizagens essenciais. Estes apresentavam-se de forma geral em bom estado.

1.2. Análise do Grupo de EF

O grupo de Educação Física da ESLG englobava 8 professores, sendo que estes reuniam todas as quartas feiras na articulação curricular das 13:15 às 15h, na ESLG ou na EBNG eram tratados assuntos relacionados com a EF, atividades internas, a estruturação de atividades na escola (por exemplo o corta mato e torneios inter turmas), bem como um género de formação contínua dos professores onde eram lembradas matérias como dança, para que todos os professores se sentissem confortáveis a lecionar todas as matérias propostas para os .

Existia um coordenador do Departamento de Educação Física (DEF) do agrupamento, uma coordenadora apenas do grupo 620 (ESLG) e um coordenador de Desporto Escolar (DE).

Os professores do agrupamento eram na sua generalidade cooperantes, sendo que, na atividade que realizámos de formação contínua, os professores especialistas nas diversas áreas assumiam as reuniões para transmitirem alguma da sua experiência sobre o tema. Como por exemplo, a professora coordenadora do grupo 620, em duas reuniões lembrou os passos das danças sociais e tradicionais, de forma que todos os professores soubessem as danças propostas nos PNEF.

Embora houvesse momentos de formação contínua e partilha de experiências, surgiram desafios, como a falta de consenso em algumas estratégias pedagógicas, que dificultaram a uniformidade no ensino.

1.3. Documentos do Grupo de EF

Assim que chegámos à escola, foi nos apresentado o gabinete onde os professores de EF costumam reunir e onde podiam apenas estar a trabalhar ou a descansar. Aqui foram-nos apresentados alguns documentos que explicavam o funcionamento do grupo como o mapa de rotação de espaços, o plano plurianual e a forma de classificação dos alunos por ano de escolaridade.

O plano plurianual foi extremamente útil porque nos informava das matérias e os níveis selecionadas pelo agrupamento para cada ano letivo, ou seja, os objetivos por ciclo.

O maior problema surge no documento que nos foi apresentado que explicava a forma de classificar os alunos, porque apenas existia uma referência que era utilizada para todos os períodos, ou seja, não havia critérios diferentes entre períodos. Este foi o motivo que me levou à seleção do tema do seminário abordado mais à frente no relatório.

1.4. Horário Semanal do estagiário

A minha orientadora de escola acompanhou todas as aulas que lecionei à minha turma, 9ºG. A reunião semanal com a mesma tinha início às 11:10h e terminaria às 12:00h todas as segundas feiras. Todos os horários aqui mencionados, estão presentes no apêndice I. Como as aulas eram divididas por 3 blocos de 50 minutos, passei muitas horas na escola, especialmente porque observava todas as aulas dos meus colegas estagiários, bem como da professora orientadora, o que sobrecarregou o horário. No entanto, todos os momentos na escola foram aproveitados para adquirir novos conhecimentos e aprendizagens.

O horário da minha turma incluía aulas de EF terça feira das 16:10h às 17:00h, quarta feira das 10:15h às 11:05h e sexta feira das 10:15h às 11:05h.

Mira (2003) defende que as aulas de EF devem ser realizadas 3 vezes por semana, sempre que possível, em dias não consecutivos, com duração de 50 minutos, conseguindo assim que os alunos pratiquem atividade física mais vezes por semana. O mesmo defende neste texto que este tempo não é suficiente, mas tendo em conta o que é imposto pela lei esta é a melhor opção. Ora, como é possível verificar no horário referido anteriormente, que os alunos têm de facto as 3 aulas por semana, porém em 2 dias consecutivos. O tempo útil de cada aula começou por ser algo reduzido porque os alunos

chegavam sistematicamente atrasados e porque precisavam de rotinas de rotação. Na primeira etapa as aulas não tiveram mais do que 25 minutos de tempo útil. Com a aquisição de rotinas, as aulas passaram a ter por volta de 40 minutos de tempo útil.

O horário do meu DE (voleibol infantis B) também se encontra mencionado no apêndice, e foi lecionado noutra escola do agrupamento, na Escola Básica Nuno Gonçalves.

2. Lecionação

2.1. Primeira Etapa – Prognóstico

A avaliação inicial (AI) está inserida na primeira etapa de lecionação, também conhecida por prognóstico ou EROS. Para realizar a mesma utilizei o protocolo de avaliação da escola (anexo 2), o programa plurianual de Educação Física da escola (anexo 3) e as aprendizagens essenciais (Direção-Geral da Educação, 2018) relativas ao 9º ano do ensino básico.

A AI está prevista no currículo e deve acontecer nas primeiras semanas do ano letivo, com o principal objetivo de criar uma lógica de ensino com base nas ilações desta avaliação (Fialho & Fernandes, 2011).

Esta avaliação encontra-se no plano plurianual da escola e indicava que devia ser realizada nas primeiras 6 semanas de aulas, começando a dia 19 de setembro e, previstamente com término a dia 27 de outubro. A avaliação da aptidão física foi realizada na 5ª semana por acordo entre os professores de EF da escola. Tive então 5 aulas no ginásio, 5 aulas no espaço exterior 1 e 6 aulas no espaço exterior 2.

A primeira aula foi em sala de aula e foram abordadas questões como a rotação dos espaços, o material necessário e as regras a cumprir em cada espaço. A utilização do Google Forms para a realização de um questionário permitiu uma recolha rápida e eficiente de informações sobre os alunos, facilitando a adaptação das aulas às suas necessidades e preferências. O acesso foi colocado na plataforma Classrom, que era utilizada pelos professores da escola para transmitir informações aos alunos, bem como eventuais PowerPoints de apoio à disciplina.

A AI dos JDC foi realizada nos espaços exteriores porque era onde havia espaço efetivo para a prática das matérias, sendo que no ginásio dei primazia às raquetes, patinagem, ginástica e parte do atletismo como salto em altura.

Para avaliar os JDC utilizei situações de jogo, tal como foi proposta pelo Professor Doutor João Comédias nas aulas de Didática dos Jogos Desportos Coletivos (Comédias Henriques, 2012).

No caso do voleibol os alunos jogaram 2+2, iniciando com serviço por baixo, com a rede a 2m. No basquetebol utilizei uma situação de 3x3 com apenas uma tabela devido à limitação de espaço. Passando ao futebol, os alunos realizaram jogo 5x5, sendo que o que jogo está previsto para a avaliação dos alunos no nível elementar, mas tendo em conta as limitações de espaço e com feedback e aconselhamento da professora orientadora, decidi fazer desta forma. Por fim, para realizar a avaliação inicial de andebol utilizei uma situação de jogo 5x5 em campo inteiro.

Para as restantes matérias utilizei o protocolo de avaliação da escola, sendo que não realizei AI a todas as matérias. Neste sentido, realizei apenas a atletismo – corrida de barreiras e salto em altura, ginástica de solo, badminton e dança.

Para fazer a AI de corrida de barreiras coloquei 4 barreiras, devido ao espaço disponível, com 24 pés de distância. Salto altura realizei com alguns passos de corrida, delimitando o percurso que os alunos teriam de percorrer de forma lateral ao colchão, com o elástico a 1,20m.

Na AI de ginástica de solo, entreguei um conjunto de folhas com as figuras que teriam de realizar, sem ser em sequência, de nível introdução.

Em badminton coloquei uma situação de jogo de cooperação de 1+1 iniciando com serviço.

Por fim, realizei a AI de dança num aquecimento de uma aula no ginásio, colocando os alunos em xadrez no caso do merengue e rumba quadrada, e numa única roda para as restantes danças.

Num panorama global, a turma apresentava níveis muito críticos a todas as matérias, sendo que apenas 10 alunos conseguiram obter o nível Introdução em pelo menos 1 matéria. Os restantes 16 alunos não conseguiram completar nenhum nível aquando da AI. Pela negativa, destaco a dança, em que apenas 2 alunos sabiam quase todos os passos do merengue, os restantes nem tentaram realizar. Pela positiva destaco o futebol, já que a maioria dos alunos do sexo masculino conseguiram cumprir o nível introdução nesta fase.

O planeamento da segunda etapa baseou-se nos dados recolhidos nesta primeira etapa, agrupando os alunos em grupos heterogéneos, para que os alunos mais competentes pudessem acompanhar e auxiliar os alunos com mais dificuldades, de forma a progredirem nas suas habilidades. Em cada grupo certifiquei-me que tinha alunos mais competentes a ginástica e aos JDC, de forma a conseguirem demonstrar e ajudar os colegas naquilo que era proposto.

Uma das partes fundamentais que tentei integrar nas minhas aulas desde o primeiro dia foi um clima adequado à prática, que segundo Winterstein, 1992 é um dos aspetos mais importantes na aprendizagem dos alunos. Apelei a que os alunos tentassem ser melhores do que eles próprios e não melhores do que os outros, procurando que o clima motivacional fosse direcionado para a maestria e não para o ego (Braithwaite et al., 2011). Neste sentido, procurei conhecer rapidamente os alunos, demonstrar interesse pelos seus interesses, interagir com todos um pouco e acima de tudo respeitar os seus gostos e crenças (Martins et al., 2017). Criar um espaço em que os alunos sentissem conforto, confiança e motivação para desenvolverem as suas capacidades, sendo que esta foi uma tarefa exigente porque nem sempre os alunos estavam dispostos e prontos a realizar atividade física (Chicati, 2000). Para isto acontecer, chamei várias vezes os alunos à parte para explicar os seus erros, não comparando com os outros colegas, tentei perceber as matérias que mais gostavam de realizar para que, numa fase inicial, passassem algum tempo nessas áreas para se sentirem mais motivados, e fui conversando com eles, dentro e fora do horário de aula, sobre diversos assuntos, para que se sentissem confortáveis em falar comigo sobre qualquer assunto ou dificuldade que tivessem.

Em todas as aulas que lecionei tentei manter as mesmas rotinas de montagem e desmontagem de material, isto é, caso a aula seja no ginásio, deixar pré montado algum material, para que depois os alunos não demorassem tanto tempo na sua montagem, conseguindo assim mais tempo para a prática e por isso mais oportunidades para potenciar o seu desenvolvimento e competências (Martins et al., 2017). No caso da aula ser realizada num dos espaços exteriores ia sempre buscar o carrinho com o material necessário antes da aula começar e antes de soar o toque, e se tivesse de montar algum exercício para o aquecimento, fazia-o antes dos alunos chegarem, no sentido de assim toca e tenha os alunos presentes possam começar com as atividades propostas o mais rapidamente possível.

As minhas aulas foram divididas por fases:

- Informação inicial;
- Aquecimento;
- Instrução;
- Parte fundamental;
- Transições (a maior parte das aulas);
- Conclusão da aula e retorno à calma.

No que diz respeito à informação inicial era o momento em que havia uma transmissão de informação aos alunos sobre a matéria a realizar na aula, no caso do ginásio na zona do banco sueco ou no caso das aulas serem no exterior junto ao carrinho do material. Tentei colocar-me numa posição em que via todos e era vista também por todos e certificava-me que os alunos percebiam a mensagem que transmitia perguntando algumas vezes se havia dúvidas. Tentei ser sempre o mais rápida possível, mas garantindo que os alunos percebiam os exercícios propostos. A informação que passava tentei que fosse cuidada, acessível, exata e breve (Marques, 2004). Era nesta fase que informava os alunos dos grupos e a matéria pela qual iam começar a trabalhar, levando desde logo pelo menos uma tarefa para realizarem.

Passando ao aquecimento, havia sempre um aluno que se colocava no lugar da professora e dava a mobilização articular e depois realizavam sempre um aquecimento mais dinâmico, normalmente utilizava jogos adequados à aula que ia realizar. Também realizei estafetas e exercícios por vagas, principalmente quando as aulas tinham bola e queria começar a trabalhar o manejo da mesma durante o aquecimento. Durante este tempo controlava a dinâmica e era neste momento que via se havia alunos a faltar e caso em caso de haver, perceber em que grupo se inseriam e fazer alterações se necessário.

A organização por áreas foi a mais utilizada, sendo que existiam pelo menos 3 áreas por aula e os alunos passavam pelas 3 matérias na mesma aula, tendo 10 minutos (mais ou menos) de prática em cada uma delas. Utilizei sempre que queria fazer avaliação.

Para as transições (quando existiram), fiz questão de realizar numa ordem lógica, por exemplo, se estivesse no ginásio e se tivesse 3 áreas em que uma era o ténis de mesa na plataforma, outra de badminton junto à plataforma e outra de patinagem junto à porta, a rotação seria: ténis de mesa -> patinagem; patinagem -> badminton; badminton -> ténis de mesa. No final havia um período em que os alunos arrumavam o material, sendo que

estavam destinados a arrumar a área onde terminaram a aula com a exceção dos alunos que estavam no ténis de mesa, que ajudavam a arrumar o restante material, visto que as mesas não precisam de ser arrumadas porque estavam sempre montadas no mesmo local.

Para terminar, na conclusão da aula os alunos realizavam alongamentos, sendo que era, mais uma vez, um deles que se colocava frente à turma, em meia lua e os restantes imitavam, enquanto eu transmitia informações importantes sobre a própria aula e sobre as seguintes. Era um momento em que os alunos estavam mais agitados e por isso mais difícil de manter o silêncio.

Os alunos que não realizavam as aulas de educação física por qualquer motivo sabiam que iriam ter uma tarefa para realizar normalmente fora da aula, entre fichas e tarefas específicas sobre a matéria da disciplina.

2.1.1. Balanço da primeira etapa

A primeira etapa de lecionação foi bastante desafiante. Esta etapa teve uma duração total de 5 semanas, tendo lecionado 5 aulas no ginásio, 5 aulas no exterior 1 e 5 aulas no exterior 2.

Neste tempo consegui realizar AI dos quatro JDC – voleibol, futebol, andebol e basquetebol.

No que diz respeito ao voleibol, a turma apresentou níveis extremamente baixos, sendo que apenas 2 alunos chegaram relativamente perto ao nível introdução, os restantes não conseguiam sequer realizar toque de dedos ou manchete para dar continuidade à jogada, e por esse motivo não existia jogo.

Relativamente ao futebol, os rapazes apresentaram resultados bons, sendo que apenas uma rapariga conseguia cumprir alguns critérios de avaliação para o nível introdução nomeadamente a receção da bola, o enquadramento com a baliza e o passe para um colega desmarcado.

No andebol, utilizei o 5x5 como referi anteriormente, e foi possível observar poucos remates em salto na generalidade da turma, pois a maior parte das vezes, nas transições perdiam a posse de bola, ou seja, houve pouca aproximação à baliza adversária. As desmarcações eram todas feitas ou muito longe ou muito perto, e poucos alunos armavam o braço. A utilização de tantos alunos em campo dificultou muito as ações porque não havia espaço nem tempo para jogar. Na AI de andebol nenhum aluno apresentou condições para cumprir o nível introdução.

A avaliação do basquetebol ficou de alguma forma condicionada porque, tendo apenas uma tabela não existe, por exemplo, contra-ataques, a defesa já está basicamente sempre colocada em locais em que facilmente defendem um adversário. Isto leva a que poucos ou nenhuns alunos fiquem isolados durante o jogo, o que condiciona o lançamento na passada ou lançamento parado de curta distância, quando isolado ou em vantagem.

No que diz respeito ao atletismo - barreiras e salto em altura os alunos tiveram direito a duas tentativas cada um aquando da avaliação, sendo que os deixei a realizar o exercício alguns minutos para terem tempo para se prepararem. Os resultados foram positivos no salto em altura, não tanto na corrida de barreiras. Os resultados positivos no salto em altura prenderam-se pelo motivo de que é a realizado anualmente uma competição interna desta matéria, e por isso, todos os alunos já tinham realizado este salto (em tesoura), sendo que 12 alunos cumpriram o nível introdução. Este facto evidencia a importância de eventos escolares como competições internas para motivar os alunos e fomentar o desenvolvimento técnico em matérias específicas. No que diz respeito às barreiras, utilizei três tipos de alturas com distâncias diferentes Todos os alunos transpuseram os obstáculos com fluidez e coordenação global.

Nas raquetas – ténis de mesa e badminton os resultados foram maus nenhum aluno cumpria o nível introdução quer a ténis de mesa quer a badminton.

Por fim, na dança realizei as danças sociais: merengue e rumba quadrada e as danças tradicionais: regadinho, erva cidreira e sariquité. Optei por realizar a AI toda de seguida no mesmo dia num fase inicial da aula, que refletindo não creio ter sido a melhor opção. Podia ter feito em diversas aulas, dando mais oportunidades para o sucesso. No caso das danças tradicionais, coloquei os alunos numa só roda o que também dificultou o meu visionamento porque tinha de olhar para muitos alunos ao mesmo tempo. Devia ter selecionado apenas 4 pares para observar de cada vez e trocando-os de pares quando a dança não obrigava a tal. Em relação a resultados, apenas 4 alunos sabiam realizar o merengue, e apenas 1 sabia o passo base da rumba quadrada. Nenhum aluno sabia os passos todos das danças tradicionais.

No que diz respeito à aptidão física consegui realizar 9 testes da bateria de testes do FitEscola, sendo um de aptidão aeróbia, dois de composição corporal, seis de aptidão neuromuscular e um de velocidade-agilidade. Apenas os alunos 2 alunos conseguiram

estar dentro da zona saudável de atividade física (ZSAF) e os restantes tinham pelo menos 3 testes que precisavam de melhorar os resultados.

Neste primeiro período da lecionação consigo identificar vários pontos onde senti dificuldades, desde logo o conhecimento dos alunos, decorar os nomes, perceber as preferências de matérias e a forma como se relacionam uns com os outros. Este foi um período em que tentei ganhar a confiança dos alunos, bem como fomentar o gosto pela prática, de modo a conseguir que os mesmos se empenhassem nas aulas e comparecessem com vontade de aprender mais e melhorar as suas capacidades motoras.

Os dados recolhidos no questionário indicaram que 25 dos 27 alunos já pertenciam ao agrupamento, e apenas um aluno obteve nível 2 no ano anterior. Estas informações foram fundamentais para ajustar as estratégias pedagógicas iniciais.

Começando pelos pontos menos conseguidos da minha parte tenho de referir os planos de aula que inicialmente não eram claros, sendo chamada à atenção várias vezes relativamente a esse assunto, tentando sempre melhorar e não repetir os mesmos erros de semana para semana. Penso que esta problemática existiu porque durante o período em que frequentei aulas no mestrado e tive de apresentar planos de aula nunca me foi pedido algo tão pormenorizado, coisa que obviamente tem de acontecer no estágio.

Sendo esta uma etapa de AI, a minha atenção foi muito mais direcionada para as matérias em que os alunos estavam a ser avaliados, e essa gestão foi uma das minhas maiores dificuldades. Aconteceu, na maior parte das vezes, não ir sequer às outras áreas, situação que não deve acontecer durante as aulas de EF.

A formação de grupos foi algo que também me preocupou ao longo de toda a etapa, inicialmente comecei por fazer grupos aleatórios, tendo como referência o número dos alunos, mas tentei ter o cuidado, já nesta fase de tentar juntar os alunos mais competentes para que os jogos fluíssem com mais naturalidade.

As rotações e o tempo de rotação diria que foi a questão mais difícil de gerir. Existem alunos mais difíceis de avaliar e por isso precisava de despender mais tempo na sua observação, o que por sua vez implicava que esse grupo ficasse mais tempo na tarefa em que se estava a realizar a avaliação do que os outros porque, entretanto, atrasava todo o processo proposto. Aqui entra, também, a questão das rotinas de transição, os alunos perdiam muito tempo a sair de uma estação para outra o que implicava um menor tempo de prática e por consequente menos tempo para o visionamento dos mesmos na matéria a

avaliar. Para resolver este problema, comecei a trocar os alunos diretamente com os colegas que estavam noutras áreas, deixando na área da avaliação os alunos que precisei de observar durante mais tempo. Esta solução funcionou muito bem.

Neste caso não foi apenas difícil a gestão do tempo, foi também desafiante realizar grupos tendo em conta o número total de alunos, quantidade de áreas e o espaço disponível para a prática. Supondo que estava a realizar AI de andebol, onde utilizei o 5x5, neste momento apenas tinha 10 alunos a serem avaliados, os outros 16 tinham de estar em tarefa, e sendo que estávamos perante a primeira etapa, de avaliação inicial, o suposto era apenas realizar jogo e não progressões. Neste caso para os 16 alunos restantes tinha apenas disponível meio campo de basquetebol e um pequeno espaço entre o campo de andebol e o de basquetebol. A problemática do número de alunos x espaço x rotações foi extremamente complicado.

Para tentar dar resposta a essa problemática arranjei uma estação de aptidão física ou de voleibol, onde os alunos ficavam relativamente autónomos a realizar as tarefas propostas.

A observação das aulas dos meus colegas foi extremamente importante para conseguir compreender alguns erros que também cometia e desta forma estar a ver “de fora” de forma a mudar certos comportamentos.

De aspetos mais positivos tenho de realçar que considero que as minhas aulas tiveram um clima apropriado e que tinha uma relação positiva com os alunos que chegavam, na sua maioria, a horas para o começo da aula, o que não só demonstra interesse em estarem presentes, bem como facilitava a dinâmica da aula.

Sobre a condução da aula tentei que as mesmas fossem dinâmicas e variadas, sendo que tive em especial atenção a não repetição de aquecimentos, tive alguns parecidos como o jogo da apanhada, mas tive sempre em atenção a colocação de variantes distintas em todas as aulas.

Após esta primeira etapa, os alunos foram agrupados pelas suas competências, criando grupos de nível, criando uma expectativa para cada um, traçando objetivos individuais de aprendizagem. Isto permitiu-me ter uma lista dos alunos por competência o que me ajudou a criar os grupos para a etapa seguinte. Foram então organizados grupos heterogéneos, para que os alunos mais competentes pudessem ajudar os alunos com mais dificuldades, e que segundo Dyson, Griffin e Hastie (2004) é uma das formas mais

eficazes dos alunos progredirem nas suas capacidades, trabalhando com colegas mais competentes em pequenos grupos. Os grupos não eram fixos, pois fazia questão que os alunos mais competentes não estivessem sempre com os mesmos alunos com mais dificuldades, até porque, todos os alunos, mais ou menos competentes, tinham de trabalhar as suas próprias prioridades.

Para que isto fosse possível, no final da etapa da AI conversei com alguns alunos sobre a sua importância na aprendizagem dos colegas, para que não sentissem que estariam no mesmo nível de competência do que alguns alunos do grupo onde estavam inserido.

2.2. Segunda Etapa – Prioridades

Para iniciar esta segunda etapa da lecionação comecei por definir as matérias em que os meus alunos tinham mais dificuldades tendo em conta a aplicação da avaliação inicial, realizada durante a primeira etapa.

Neste sentido, e utilizando o Plano Plurianual da escola, defini as matérias em que os grupos de alunos era menos competentes, mas que com trabalho conseguiriam atingir os objetivos para cumprirem o nível introdução, de forma a alcançarem nota positiva no final do período (pelo menos 5 matérias com nível introdução) tendo em conta os critérios específicos de avaliação de EF da escola, (anexo 4).

No quadro abaixo estão representadas as prioridades para cada aluno que foram selecionados tendo em conta os resultados da AI. Cada aluno tem entre 2 a 3 matérias prioritárias que dizem respeito às que mostraram mais capacidades para conseguirem obter o nível introdução.

Quadro 1

Prioridades

JDC	Voleibol	3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 28
	Basquetebol	2, 4, 9, 20, 24, 26, 27
	Andebol	4, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 26, 27, 28
Raquetes	Badminton	1, 6, 10, 11, 15, 16
	Ténis de mesa	1, 2, 3, 4, 5, 12, 15, 25
Ginástica	Solo	2, 5, 11, 14, 17, 18, 20, 28
	Aparelhos	1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 21, 22, 24, 25, 26, 27

Segundo Bom et al., (1989), a segunda etapa diz respeito às prioridades e é onde cada aluno vai trabalhar sobre as matérias que tem mais dificuldades, sem deixar as outras caírem no esquecimento, mas passando mais tempo a trabalhar as mesmas de forma a conseguirem atingir pelo menos o nível introdução. Aqui os alunos passaram mais tempo a realizar as matérias que tinham como prioridade, dando também oportunidade de trabalharem as matérias que demonstraram mais capacidades. Desta forma mantive os alunos a trabalharem maioritariamente nas suas prioridades, e após esse foco, permiti alguma descontração com outra matéria não prioritária, muitas vezes tendo em conta as suas preferências.

Durante este período, utilizei maioritariamente situações de exercício global, no entanto, muitas vezes foi necessária a realização de exercícios analíticos para trabalhar técnicas específicas de matérias. As situações de exercício global foram escolhidas por permitirem uma melhor contextualização das aprendizagens, conectando técnica e tática de forma integrada, especialmente em JDC.

“...a concepção que privilegia a desmontagem e remontagem dos gestos técnicos elementares e o seu transfere para as situações de jogo, não deve constituir mais do que uma das vias possíveis no ensino dos JDC, dado que nessa perspectiva se ensina o modo de fazer (técnica) separado das razões de fazer (tática).”
(Garganta, 1998, p.20).

Chegando à conclusão de que tinha alguns alunos claramente mais competentes do que os outros decidi utilizar alguns para ajudarem os colegas a melhorar, sendo que nem todos tinham essa sensibilidade e este sentido de entre ajuda, tendo escolhido preferencialmente os alunos mais velhos e com mais capacidades.

Durante esta etapa decidi utilizar grupos heterogéneos de forma a colocar alunos mais competentes em grupos onde a maioria dos alunos tinham mais dificuldades de forma a receberem ajuda para melhorarem (Comédias Henriques, 2019). Neste sentido

utilizei maioritariamente 3 a 4 áreas por aula, onde existiam, por cada grupo, 2 a 3 alunos referência (alunos mais competentes). Utilizei esta estratégia especialmente em aulas em que lecionei JDC ou matérias em que o sucesso não dependia apenas de eles próprios, como por exemplo raquetas. Assim, os alunos menos competentes teriam alguém que lhes passasse a bola com critério e qualidade (no caso dos JDC), facilitando as suas ações, tendo mais oportunidades de sucesso.

Defini objetivos para esta segunda etapa, entre eles:

Quadro 2

Objetivos segunda etapa

Objetivos segunda etapa
Os alunos 4, 5, 12, 13 e 26 conseguirem atingir no mínimo 3 níveis I
Na aptidão física, todos conseguirem melhorar pelo menos o resultado de 3 testes
Na área dos conhecimentos, reduzirem para, no máximo 8 negativas

Para cumprir com os dois primeiros objetivos, como já referenciei anteriormente, coloquei os alunos menos competentes a trabalharem mais tempo nas matérias que demonstram menos dificuldades juntamente com os alunos referência.

Para que estes estivessem motivados não coloquei sempre os mesmos alunos nesses grupos, tendo variado os alunos referência que participaram nos grupos dos menos competentes para que a sua motivação não fosse afetada, e de forma que os mesmos conseguissem progredir nos seu conhecimentos e habilidades, aumentando as competências. Expectavelmente que conseguissem atingir o nível elementar às matérias em que eram mais competentes.

Para melhorar a aptidão física dos alunos, realizei momentos de exercícios específicos para todos alunos para que conseguissem atingir ou aproximar-se mais dos valores de referência da ZSAF. Mais concretamente com corridas com e sem bola para melhorar os resultados do teste VaiVem, flexões de braços e abdominais em situações específicas na parte inicial da aula, desta forma os alunos que ainda não se encontram dentro da ZSAF conseguiram trabalhar para lá chegarem, e os que já se encontravam trabalharam para pelo menos manter os resultados.

A área dos conhecimentos foi algo que me preocupou bastante, porque a turma apresentou resultados baixíssimos no teste de AI, sendo que apenas 2 conseguiram nota acima de 50%. Neste sentido, pretendi que todos melhorassem os seus resultados, e tendo este objetivo, lecionei algumas aulas teóricas, para colmatar as deficiências apresentadas maioritariamente relativas às matérias sobre as capacidades físicas, os valores olímpicos e paraolímpicos e os benefícios da atividade física para a saúde. Decidi corrigir em aula o teste realizado na AI e ir fazendo questões orais esporadicamente nas aulas práticas para que a matéria ficasse consolidada.

Objetivos para a professora:

Quadro 3

Objetivos para a professora

Objetivos para a professora
Melhorar a quantidade e qualidade do feedback
Melhorar a quantidade e qualidade das demonstrações de exercícios e/ou ações

A utilização de feedback é uma das características mais importantes nas aulas de educação física porque é a partir desta informação que damos ao aluno que ele percebe o erro e melhora a sua prestação (Martins et al., 2017). Existem 4 tipos de feedbacks: avaliativo – 50% dos feedbacks dados em aula segundo Piéron (1999, citado por Martins et al., 2017); prescritivo – informa precisamente o que deve ser alterado; descritivo – há uma descrição do erro ou da ação que o aluno realizou; interrogativo – o professor questiona o aluno sobre a ação que tomou de forma que este perceba o seu erro de forma que este altere o seu comportamento para que a dificuldade seja suprimida. De acordo com Martins et al., devemos dar primazia ao feedback interrogativo, e nesse sentido vou tentar utilizar com mais frequência este tipo de discurso.

“Os professores de EF mais eficazes dão mais feedbacks, adequados e específicos, e passam menos tempo em observação silenciosa. Para que todos os alunos possam beneficiar de um número de feedbacks favorável às aprendizagens, o professor deve emitir cerca de 4 feedbacks por minuto numa aula” (Piéron, 1999, p.80, citado por Martins et al., 2017).

Para terminar, a demonstração tem um papel fundamental no processo ensino-aprendizagem no que diz respeito às habilidades motoras (Tonello & Pellegrini, 1998). Desta forma tentei utilizar esta ferramenta mais vezes nas minhas aulas, mesmo que não fosse eu a exemplificar, pedia a um aluno que eu saiba que tinha capacidade para demonstrar aquela tarefa/ movimento para o fazer.

Continuei a observar as aulas dos meus colegas de forma a perceber o que eles fazem melhor do que eu nas aulas deles para continuar a ajustar e adequar às minhas para, desta forma, ter mais sucesso.

2.2.1. Balanço da segunda etapa

A segunda etapa foi um dos períodos mais desafiadores do estágio.

Comecei por definir prioridades consoante o resultado da avaliação inicial para todos os alunos, mas esta definição tornou-se complexa quando os alunos têm dificuldades a várias matérias e quando a escola exigia que estes obtivessem pelo menos o nível introdução a no mínimo 5 matérias para que pudessem ter pelo menos classificação positiva no final de cada período. Destas 5 exige-se que sejam 2 JDC, ginástica de solo, de aparelhos ou atletismo, danças sociais ou tradicionais e ainda 2 outras de categorias diferentes como patinagem e ténis de mesa.

Esta forma de classificar não me parece ser a mais correta porque exigimos que os alunos sejam capazes de cumprir no primeiro período, aquilo que é proposto conseguirem no final do ano letivo. A falta de alinhamento entre os critérios de classificação e o ritmo de aprendizagem dos alunos representa um desafio significativo, podendo levar a uma desmotivação precoce. O meu seminário é relativo a este assunto, que falarei mais aprofundadamente à frente no relatório.

Para cada aluno defini 3 matérias prioritárias juntamente com a dança que era um problema geral da turma e por isso optei por realizar dança para todos os alunos, colocando os mais competentes com os menos competentes em danças a pares, e em danças em dance line procurei colocá-los perto uns dos outros. O foco foi centrado nas danças sociais, que neste caso eram o merengue, a rumba quadrada e o fox trot. Até dezembro lecionei o merengue e a rumba quadrada (passo base, passo progressivo à frente e atrás e volta e contravolta). Escolhi as danças sociais porque os alunos na generalidade da turma apresentaram menos dificuldades e porque nos anos seguintes não teriam mais

danças tradicionais para aprender, pois estas terminam no 9º ano segundo o plano plurianual da escola.

Como sabemos, é também de extrema importância a definição de objetivos para as nossas etapas que servem para garantir a implementação do plano proposto e posteriormente a verificação do cumprimento dos mesmo (Assis et al., 2008).

Os alunos mostraram desenvolvimento motor nas suas matérias prioritárias, nomeadamente os alunos 3, 6, 8, 10 15, 17, 18, 21, 22 e 25, já conseguindo cumprir o nível introdução a algumas, como por exemplo, no ténis de mesa e ginástica. Para obter estes resultados, utilizei exercícios analíticos no ténis de mesa como o batimento de bolas contra a mesa num 1x0 e na ginástica utilizei sempre progressões pedagógicas.

Os alunos referência revelaram empenho e preocupação com o desenvolvimento dos colegas e compreendiam a sua importância na colaboração com os mesmo.

Tentei, sempre que possível dar feedbacks individuais, e procurei utilizar feedbacks interrogativos para que os alunos percebessem onde estavam a ter a dificuldade e para que conseguissem entender como resolver as mesmas. (Martins et al., 2017)

Pedi sempre a um aluno mais competente que demonstrasse os exercícios propostos, quando isso não era possível, e se me sentir confortável demonstrava eu própria.

Para a área dos conhecimentos decidi corrigir o teste inicial com os alunos em grupos. Estes foram escolhidos aleatoriamente, e cada um recebeu uma pergunta do teste para corrigir e no final da aula teriam de apresentar a resposta aos restantes colegas que podiam comentar, discutir ou acrescentar ideias à resposta selecionada. Lecionei algumas aulas sobre as matérias propostas nas aprendizagens essenciais (Direção-Geral Educação, 2018) de anos anteriores bem como, durante as aulas práticas fui questionando alunos aleatoriamente sobre as matérias solicitadas na prova, como “quais são as capacidades físicas?” ou “quais são os valores olímpicos?” para consolidar os conhecimentos.

Posto isto, foi realizado um novo teste para aferir os conhecimentos adquiridos dessas aulas e desses questionamentos, o que levou ao aumento exponencial das notas, onde apenas 9 alunos obtiveram nota negativa, que ficou aquém do objetivo estabelecido no início da etapa (8). As matérias que os alunos mais falharam diziam respeito às capacidades físicas e por isso, na etapa seguinte desenvolvi mais esta temática, com trabalhos de grupo.

A área da aptidão física foi trabalhada, não só com exercícios específicos, como durante todas as aulas nas diversas matérias. Por exemplo, a flexibilidade dos membros superiores foi solicitada a maior parte das aulas durante os alongamentos fazendo questão de assegurar que havia trabalho no sentido de forçar esse alongamento para que todos conseguissem obter resultado positivo nesse teste.

Na resistência tentei forçar um pouco o trabalho na parte inicial da aula, utilizando corridas contínuas (com e sem bolas) e depois durante toda a aula com a realização das matérias propostas, como por exemplo o jogo dos passes que obrigou os alunos a uma constante desmarcação (movimento) para conseguirem cumprir com o objetivo da tarefa.

Incluí nos meus aquecimentos um circuito de aptidão física, onde apresentava exercícios para trabalhar força e resistência. Exercícios como abdominais, saltar à corda, agachamentos com salto, flexões de braços e polichinelos. Adotei este sistema por ter integrado música que motiva os alunos e porque é uma forma deles trabalharem em grupo e estarem mais motivados na tarefa.

Como referi anteriormente, a dança era uma prioridade para todos os alunos da turma, até porque era uma matéria exigida na classificação. Por isso, nesta etapa introduzi o fox trot – passo base e passo de canto e a volta e contravolta na rumba quadrada (exigidos no plano plurianual da escola). A maioria dos alunos nesta fase já sabia a coreografia do merengue e conseguiram perceber muito bem o fox trot, sendo que a volta e a contravolta da rumba ainda não estavam bem consolidadas.

Para terminar, como pontos positivos consigo afirmar que os alunos apresentaram melhorias visíveis ao nível dos JDC, nomeadamente no andebol a maioria já realizava nesta fase o remate em salto, que era a principal falha do jogo quando realizada a avaliação inicial.

No basquetebol foi muito solicitado o lançamento na passada e valorizada a sua realização em termos pontuais. Quando havia cesto utilizando esta técnica a equipa recebia o dobro dos pontos, o que mostrou resultados positivos.

No voleibol, as dificuldades persistiram, mas os alunos já se tentavam deslocar para o ponto de queda da bola e a técnica do passe melhorou bastante, passando a existir uma preocupação em colocarem a bola alta para que os colegas conseguissem ter sucesso na ação seguinte.

Nas matérias trabalhadas no ginásio, já tinha vários alunos que cumpriam o nível introdução na ginástica de solo e/ou de aparelhos (apenas os alunos 12, 13, 16, 19 e 24 não cumpriam o nível completo a nenhuma das duas matérias), sendo que abordei quase sempre estas matérias quando o espaço estava disponível. Utilizei folhas que expressavam as figuras que os alunos teriam de realizar para cumprirem o nível introdução e para os alunos que já conseguiam cumprir, apresentei alguns exercícios de nível Elementar. Desta forma todos tinham tarefas que desafiassem as suas capacidades. Para os alunos com mais dificuldades, tinham sempre à sua disposição progressões de aprendizagem, como por exemplo, para os rolamentos, podiam utilizar um plano inclinado, que ajuda os alunos, e melhora a qualidade de execução das ações motoras (Mesquita & Graça, 2007). Para a leção da ginástica, que não era uma matéria que me sentia totalmente confortável a lecionar e que tenho bastante dificuldade a realizar, utilizei o documento que nos foi disponibilizado durante a licenciatura relativamente à ginástica de solo (Barata, 2015).

No ténis de mesa também houve uma melhoria notória, quando realizei a AI os alunos nem a pega correta da raquete sabiam fazer. No final desta etapa já todos os alunos sabiam como fazê-lo e quase todos conseguiam fazer batimentos de esquerda e de direita, ainda que alguns o fizessem com trajetórias muito altas, que não era o desejado.

Como pontos negativos tenho de mencionar que houve um foco tão pronunciado nas prioridades dos alunos que deixei matérias por lecionar como o atletismo e a patinagem, que planeei abordar na terceira etapa. No entanto este foco tornou-se positivo nas matérias prioritárias porque houve realmente uma melhoria nas habilidades dos alunos.

2.3 Terceira Etapa – Progresso

Dando como terminada a segunda etapa (prioridades), entrei na terceira e penúltima etapa, a etapa do progresso. Neste período dei continuidade aos processos iniciados na etapa anterior, para que continuassem a existir progressão das capacidades e conhecimentos dos alunos.

Defini como principais objetivos a continuidade da consolidação das matérias prioritárias previamente definidas para os alunos, consolidar aprendizagens em matérias como a dança, lecionar a matéria teórica proposta nos PNEF para o ano letivo

correspondente e completar o projeto de lecionação para poder integrar atividades na saída de campo.

As aulas de Educação Física devem ser um espaço de aprendizagem, tal como qualquer outra disciplina, no entanto, deve, também, ser agradável para os alunos, no sentido em que, não só devem trabalhar nas matérias mais críticas como devem realizar atividades que sejam do seu agrado. Para os alunos que tinham mais dificuldades, tentei que passassem algum tempo nas matérias que tinham menos dificuldades para garantir algum sucesso. As tarefas devem ser variadas, mas repetidas e sempre significativas para a evolução dos alunos (Ministério da Educação, 1992). Neste sentido continuei a utilizar a mesma estrutura de aulas apresentadas na etapa anterior, onde a aula continha 2 a 3 matérias, sendo que os alunos passavam mais tempo da aula nas matérias que para si eram prioritárias, contribuindo para a evolução de cada um dentro das suas dificuldades.

Nesta etapa, existiram grupos homogéneos pois os alunos mais competente tiveram de ter possibilidade de trabalhar nos seus objetivos, que eram, logicamente, mais complexos do que aqueles que trabalhavam quando em grupos heterogéneos. Estes foram formados com base nos resultados das etapas anteriores e permitiram uma abordagem mais focada nas habilidades específicas dos alunos. Foram colocados em grupos homogéneos quando o sucesso dependia deles mesmos (por exemplo ginástica). Quando em algum momento da aula queria que os mais competente conseguissem desenvolver um pouco as suas capacidades em jogo mais exigente foram colocados em grupos homogéneos, relativamente aos JDC. Os grupos foram formados por matérias, que correspondiam também à rotação de espaços, sendo que o ginásio englobava várias matérias. Os grupos heterogéneos mantiveram-se sempre que o sucesso da tarefa não dependia apenas dos alunos com mais dificuldades, uma vez que, ainda não eram competentes o suficiente para que houvesse jogo (por exemplo). Os alunos mais competentes nunca estiveram todos concentrados num só grupo, rodando pelos grupos dos alunos menos competentes.

A utilização de grupos homogéneos foi realizada mais vezes nos minutos finais da aula.

Quadro 4

Formação dos grupos heterogéneos

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Andebol + Futebol			Basquetebol + Voleibol			Ginásio		
Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 1	Gr 2	Gr 3
2	6	1	5	2	1	5	1	4
4	9	3	6	4	3	7	2	6
5	12	8	12	9	7	8	3	12
13	16	7	13	11	8	9	18	13
14	18	10	16	14	22	10	20	14
15	21	11	18	15	10	11	21	15
17	22	23	21	17	20	16	22	17
25	26	24	23	25	24	25	23	24
20	27		27		26	26	27	

Começando pela área das atividades físicas e nos JDC, no andebol mais concretamente, tanto o grupo 1 como o grupo 2 o principal objetivo manteve-se que era a realização de remate em salto e a desmarcação à distância de passe, já para o grupo 3 o objetivo passou mais e pela ocupação de espaços e conseguir ganhar situações de 1x1.

Quadro 5

Objetivos por grupos - Andebol

Andebol			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr1 e Gr2	3x1	Remate em salto	Em 10 finalizações, 7 devem ser em remate em salto, sabendo quando passar, conduzir ou rematar, tendo em conta a sua posição, a sua posição, a do colega e a do defensor
		Tomada de decisão	
		Desmarcação à distância de passe	
Gr3	4x4	Ocupação do espaço e desmarcação	Criar jogadas ofensivas com alguns passes, procurando sempre a desmarcação, quando não é possível, tentar invadir o espaço da defesa e rematar em salto. Ganhar o jogo
		Ultrapassar o defesa direto	

Passando ao futebol, que foi mais trabalhado com o grupo dos alunos mais competentes (Gr3), sendo que trabalharam o remate, situações de superioridade numérica e ataque rápido (Queiroz, 1986). Os objetivos foram ajustados de forma que este grupo conseguisse obter o nível elementar à matéria.

Quadro 6

Objetivos por grupos – Futebol

Futebol			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr3	4x4	Fintar o adversário direto com e sem bola	Ganhar pelo menos 6 em 10 tentativas de fintas em situação de 1x1. Ganhar o jogo

No que diz respeito ao basquetebol, o lançamento na passada foi algo que trabalhei bastante durante a etapa anterior, mas que nem todos os alunos dominavam ainda, por este motivo continuou a ser um dos principais focos de trabalho da matéria. Para o grupo dos alunos mais competentes, comecei a realizar exercícios mais direcionados para o nível elementar.

Quadro 7

Objetivos por grupos – Basquetebol

Basquetebol			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr1 e Gr2	3x3	Lançamento na passada	Pelo menos 8 finalizações em lançamento na passada em 10 tentativas. Procurar constantemente a desmarcação.
		Tomada de decisão	
		Desmarcação	
Gr3	4x4	Passe e corte	Pelo menos 7 finalizações 10 ataques, sendo que há bonificação pontual quando é concretizado lançamento na passada. Ganhar o jogo
		Participação nos ressaltos	
		Libertar-se do adversário direto	

Por último, no voleibol, houve uma evolução no que diz respeito ao deslocamento para o ponto de queda da bola e na qualidade de execução do passe e da manchete, no entanto ainda dificuldades em manter a bola no ar.

Quadro 8

Objetivos por grupos – Voleibol

Voleibol			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr1 e Gr2	2+2	Deslocamento para o ponto de queda da bola	Conseguir que a bola passe por cima da rede 10 vezes em jogo, utilizando preferencialmente a dinâmica dos 3 toques
		Manchete	
		Serviço por baixo	
Gr3	4x4	Serviço por baixo e por cima	Utilização preferencial dos 3 toques, sendo que o segundo é obrigatório ser dado pelo distribuidor. Ganhar o jogo
		Receções	
		Finalizações	

Relativamente às matérias de ginásio, estas estavam divididas entre ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ténis de mesa. Foi aqui que os alunos trabalharam maioritariamente a dança, que costumava realizar no começo das aulas.

A ginástica de aparelhos foi onde os alunos mostraram uma evolução significativa em relação ao início do ano letivo. O salto ao eixo era uma dificuldade de alguns alunos, e por isso foi o foco principal no boque, que foi alterado para o plinto, bem como o salto engrupado no minitrampolim, porque não marcavam a figura com qualidade na fase mais alta do voo (Moreira, 2017). A trave mostrou-se ser o aparelho em que os alunos tinham mais facilidade em realizar as tarefas propostas.

Quadro 9

Objetivos por grupos – Ginástica de aparelhos

Ginástica de aparelhos			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr2	Minitrampolim, plinto, trave	Marcar as diferentes habilidades gímnicas (pré-chamada, chamada, voo, receção)	Minitrampolim: Salto engrupado Carpa de pernas afastadas $\frac{3}{4}$ de mortal à frente engrupado
			Plinto: Salto ao eixo (transversal) Salto ao eixo (longitudinal) Salto entre mãos (transversal)
		Manter o equilíbrio durante 2/3 segundos	Trave: Avião
Gr3	Minitrampolim, plinto, trave	Marcar as diferentes habilidades gímnicas (pré-chamada, chamada, voo, receção)	Minitrampolim: Salto em extensão Salto engrupado
			Plinto Salto entre mãos (transversal) Rolamento à frente (longitudinal)
		Manter o equilíbrio e receções equilibradas	Trave: Meia volta em ponta dos pés Salto a pés juntos

A ginástica de solo era uma matéria que os alunos tinham algumas dificuldades, neste sentido apenas um grupo é aqui apresentado com objetivos específicos à realização de uma sequência com os elementos obrigatórios do nível introdução. A utilização de progressões pedagógicas ainda era necessária em alguns casos deste grupo, utilizando sempre um plano inclinado para facilitar as ações.

Quadro 10

Objetivos por grupos – Ginástica de solo

Ginástica de solo			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr1	Circuito realizado em colchões	Realizar e marcar as habilidades gímnicas tendo em conta os critérios de êxito definidos	Realizam uma sequência com os seguintes elementos: Rolamento à frente e retaguarda pernas juntas e afastadas (opção de plano inclinado); Passagem por pino; Subida para pino; Roda; Posições de flexibilidade.

Por fim, no ténis de mesa, os alunos progrediram imenso, alguns passando do nível introdução para o nível elementar. A pega correta da raquete já era dominada por todos, os batimentos de esquerda e direita estavam mais corretos, mas, para alguns, a trajetória da bola continuava a ser muito alta. Para os alunos mais competentes coloquei como objetivos os serviços curtos e compridos, iniciando o nível elementar.

Quadro 11

Objetivos por grupos – Ténis de mesa

Ténis de mesa			
	Situação	Objetivos	Metas
Gr1 e Gr3	1+1	Batimentos de esquerda e direita junto à rede	Pelo menos 10 trocas de bola com qualidade, alternando entre os lados do batimento
Gr2	1x1	Seviço curto e comprido	Bolas de difícil resposta por parte do adversário, constante deslocamento para se reposicionar. Ganhar o jogo
		Desloca-se e reposiciona-se	

No que diz respeito ao atletismo, planeei começar a inserir estafetas e salto em altura, no sentido de abordar todas as matérias dos PNEF, e no sentido da formação global dos alunos. Optei por planear começar por abordar o salto em tesoura no salto em altura com algumas progressões no solo. Nas estafetas integrei exercícios no aquecimento, abordando os diferentes tipos de transmissões, começando pela transmissão visual, ascendente e descendente.

Nesta etapa criei um circuito para a patinagem, já que a escola tinha equipamentos necessários para a realização da matéria, num sentido progressivo, começando por deslocamentos em cima de colchões, deslocamentos para a frente, deslizes sobre um apoio, deslize para trás após impulsão na parede, deslize de “cócoras” e a travagem em “T”.

Relativamente à aptidão física, continuei a trabalhar de forma a conseguir que pelo menos dos 12 alunos que não conseguiram resultados suficientes para estarem competentes, conseguissem melhorar em pelo menos 2 testes. Neste sentido continuei a realizar corridas e pequenos circuitos de aptidão física durante a parte inicial da aula, bem como, pontualmente isolava alguns alunos que realizavam exercícios, tendo em conta os testes que precisavam de melhorar, como por exemplo abdominais.

Por fim, e não menos importante integrei a lecionação dos conhecimentos durante as aulas práticas, e pedi trabalhos de grupo aos alunos sobre a matéria proposta para o ano letivo em que se encontravam, dividindo os temas do sedentarismo, evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização por 5 grupos de trabalho. Após a realização dos trabalhos, teriam de realizar uma apresentação à turma dos temas, onde um grupo apresentava e outro ficava pré-definido realizar pelo menos 3 perguntas sobre o tema.

2.3.1. Balanço da terceira etapa

Nesta etapa, o foco foi a consolidação das aprendizagens para todos os alunos, mas especialmente para os que ainda apresentavam algumas dificuldades. As matérias prioritárias para cada aluno foram aprofundadas, para que fosse possível cumprir com os objetivos do final do ano letivo, de forma que todos conseguissem obter o sucesso que foi definido para cada um.

No que concerne às modificações efetuadas nos grupos de trabalho, nomeadamente de manter grupos heterogéneos quando o sucesso não dependia apenas dos próprios e utilizar grupos homogéneos para trabalhar com os mais competentes objetivos mais complexos, observou-se que esta estratégia de acompanhamento curricular, com a definição de objetivos e metas, resultou num aumento considerável do envolvimento e no aproveitamento dos alunos. As estratégias implementadas relativamente aos grupos permitiram que todos os alunos conseguissem evoluir nas suas próprias necessidades. Neste caso, os alunos com mais dificuldades continuaram a ter o apoio dos alunos mais competentes, e os mais competentes, sempre que houve oportunidade trabalharam em grupos homogéneos para trabalharem nos seus próprios objetivos.

Começando pela área das atividades físicas, o andebol foi uma matéria em que foi notória a maior melhoria nos alunos menos competentes, nomeadamente nos grupos 1 e 2. A utilização da superioridade numérica expressiva resultou em muitas tentativas de remate em salto, juntamente com a redução do tamanho do campo, muito influenciado pela limitação de espaço no relvado sintético. Os alunos mais competentes melhoraram ligeiramente no seu 1x1, conseguindo por vezes ultrapassar o seu adversário direto.

No futebol, apenas o grupo dos alunos mais competentes tinha metas e objetivos a cumprir, que tiveram de ser reajustados, passando de uma situação de 4x4 para 3x3 (+1), tornando o jogo mais simples no momento do ataque, conseguindo ultrapassar o adversário com mais facilidade. Aqui destacam-se os alunos que praticavam fora das aulas, tendo inclusivamente visto um jogo de dois alunos que jogavam na mesma equipa.

No basquetebol a situação de jogo foi também alterada para os grupos dos alunos menos competentes porque mostrou-se ser muito exigente. Tinha proposto igualdade numérica e adaptei para superioridade numérica no ataque, passando o jogo para 3x3(+1). Utilizei algumas situações mais analíticas para trabalhar o lançamento na passada, mas sempre que possível integrei o ensino em situações globais (Graça & Mesquita, 2007). No grupo 3, tudo o que foi proposto foi mantido, tendo existido uma evolução significativa dos alunos. De realçar que os alunos 1, 10 e 25 participaram no torneio dos JDC na escola, nesta matéria, e terminaram em 2º lugar jogando 3x3.

Para terminar os JDC, no voleibol, foi possível verificar uma melhoria generalizada em todos os grupos, conseguindo incluir, em grupos heterogéneos, o jogo de 4x4, iniciando com serviço por baixo, mas com as medidas do campo ainda algo reduzidas. De salientar que os alunos 2, 3, 8 e 11 participaram no mesmo torneio acima mencionado na matéria de voleibol, jogo 4x4, ficando em primeiro lugar competindo contra os alunos de outras turmas do mesmo ano letivo.

Passando agora à parte da ginástica, nomeadamente à ginástica de aparelhos, foi a matéria onde os alunos na generalidade apresentaram maior progressão e melhores resultados. Apenas os alunos 5, 9, 10, 12 e 16 não cumprem na totalidade o nível introdução. Os alunos 1, 2, 7, 11, 15, 23 e 25 conseguiram cumprir total ou com 1 ou 2 elementos em falta do nível elementar desta matéria. Os restantes atingiram o nível introdução. Foi uma matéria onde os alunos passaram muito tempo a praticar, principalmente quando tinha disponível o ginásio da ESDLG. O ¾ de mortal à frente foi

apenas abordado por 2 alunos que já sabiam realizar. A alteração do salto ao eixo do boque para o plinto correu bem, os alunos tinham mais confiança para realizar neste aparelho porque podiam ficar sentados em cima do mesmo. À medida que foram ganhando confiança, passaram para o boque. Apenas o aluno 12 não conseguiu realizar o salto com sucesso.

A ginástica de solo manteve-se como uma das matérias em que os alunos mais dificuldades apresentavam, até porque, a vontade de melhorar era pouca. Fui insistindo nesta matéria, dando oportunidade aos alunos que praticassem com ajuda de material e humana, no entanto só os alunos 11 e 15 conseguiram realizar uma sequência com os elementos propostos. Estes dois alunos foram posteriormente integrados no grupo 3 da ginástica de aparelhos.

No ténis de mesa, a situação foi mais facilitada, apenas os alunos 4, 5, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 26 não conseguiram cumprir integralmente o nível introdução à matéria. O ténis de mesa foi quase sempre abordado nas aulas lecionadas no ginásio da ESDLG. Os objetivos e as metas do grupo 2 foram muito exigentes, visto que apenas um aluno conseguiu cumprir com algum critérios de avaliação do nível elementar, por isso, utilizei maioritariamente o 1+1 e o 1x1 com objetivo de ver bolas com trajetórias baixas, o deslocamento e o reposicionamento após batimento, mas não foram abordados os serviços curtos e compridos.

Chegando ao atletismo, não abordei o salto em altura porque quis focar mais as matérias prioritárias dos alunos, tendo apenas realizado na AI logo no começo do ano letivo. As estafetas também foram abordadas muito superficialmente, tendo esta matéria ficado um pouco “esquecida” no meio das restantes.

A patinagem foi abordada nesta etapa, todos os alunos passaram por esta matéria, mas como foi apenas abordada mais no final da etapa e apenas em 6 aulas, não houve muito tempo para os alunos desenvolverem as suas capacidades. Na primeira aula seleccionei os alunos que eu perspetivei que conseguissem chegar ao nível introdução e foram esses que cumpriram o maior número de aulas com patinagem. Os alunos 5, 15, 17 e 18 conseguiram completar o nível introdução, realizando um circuito montado e previamente conhecido pelos mesmos, com as componentes todas inerentes ao nível. Tiveram mais dificuldades no deslize de costas, passando a utilizar a parede para ganhar impulso e conseguir alguns metros em deslocação à retaguarda.

A dança nesta etapa foi também muito abordada, principalmente no início das aulas. As danças sociais, nomeadamente o merengue, a rumba quadrada e o fox trot foram as danças abordadas. Como mencionei anteriormente, esta turma tinha muitas dificuldades nesta matéria, e por esse motivo tentei lecionar no máximo de aulas para que a maior parte dos alunos conseguissem atingir o nível introdução.

O merengue foi a dança onde os alunos tiveram mais sucesso, apenas os alunos 9, 22, 23 e 25 não conseguiram realizar a coreografia sem erros. Na rumba quadrada, lecionei o passo base, o passo progressivo à frente e atrás e a volta e contravolta. O passo base foi dominado por todos os alunos. Onde houve mais dificuldades foi na volta e contravolta, onde os alunos 4, 8, 9, 10, 17, 18, 22 e 24 não conseguiram concretizar com êxito. Já no fox trot, abordei o passo base e o passo de canto, onde os alunos 4, 8, 9, 21, 22 e 24 não conseguiram realizar a volta ao espaço definido mantendo a estrutura rítmica.

No sentido de motivar os alunos relativamente à dança, utilizei sempre que possível música durante as aulas, deixando inclusivamente que fossem os alunos a escolherem a playlist a tocar, procurando assim aumentar o seu empenho e motivação. Por vezes os alunos dançavam casualmente ao ritmo da música, que era o pretendido, que ficassem mais à vontade e que tivessem vontade de explorar esta área.

Foi nesta etapa, também, que iniciei o meu projeto de lecionação, também ele ligado à dança e às dificuldades da turma nesta matéria. O projeto foi explicado a partir da página 46 mais à frente no documento.

Chegando à aptidão física, apenas 3 alunos conseguiram melhorar o suficiente a sua prestação nos testes do FitEscola para ficarem totalmente na zona saudável, e por isso, 9 alunos continuaram com pelo menos 1 teste fora da ZSAF e no máximo com 3.

A parte dos conhecimentos foi lecionada como previsto, porém o tema foi relativo às capacidades físicas e às suas subcategorias. Os alunos, em grupo, prepararam uma pequena apresentação com base em documentos disponibilizados para a obtenção de informações para transmitirem aos restantes colegas. Não houve notas negativas.

Foi nesta etapa que a proteção civil encerrou os espaços exteriores da ESDLG, e por este motivo, as aulas ficaram um pouco condicionadas aos espaços disponíveis, tendo tido de refazer o planeamento das aulas para o tempo que restava do ano letivo.

Para finalizar, dizer que tive algumas dificuldades na parte do feedback, nomeadamente no encerramento do ciclo do mesmo. Muitas vezes dava algumas dicas de

melhoria aos alunos, mas depois não ficava a ver uns minutos para perceber se a mensagem tinha sido interpretada e aplicada da melhor forma. Fui tentando melhorar este aspeto ao longo da etapa.

2.4. Quarta Etapa – Produto

Na quarta etapa, as atividades concentraram-se na recuperação ou consolidação dos conteúdos lecionados que eram essenciais para o alcance dos objetivos para o sucesso, através de formatos mais próximos da atividade referente, tais como exercícios mais formais e provas.

Por outras palavras, esta etapa foi composta essencialmente por situações de avaliação sumativa, onde a formação dos grupos foi realizada com base no nível de ensino. Neste sentido, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 12

Objetivos quarta etapa

Objetivos quarta etapa
Permitir aos alunos aplicar as habilidades adquiridas ao longo do ano em situações práticas, através de exercícios formais e provas.
Apresentar o esquema realizado em grupo (projeto de lecionação).
Realizar perguntas orais durante as aulas de Educação Física para eliminar as notas negativas na componente teórica.

Aqui, os grupos utilizados foram heterogéneos para que os alunos com mais dificuldades tivessem apoio e ajuda dos alunos mais competentes, para que fosse possível haver jogo. Estes torneios foram realizado com uma lógica de “todos contra todos” nos JDC, e nos desportos de raquetes, foram utilizados grupos homogéneos pois aqui o sucesso dependia apenas do próprio, e por isso, utilizei grupos de nível para que os alunos menos competentes jogassem contra alunos de nível semelhante para que todos os jogos fossem equilibrados, dando possibilidade aos alunos de conseguirem marcar pontos contra colegas de nível semelhante, já que o jogo era viável.

Os grupos sofreram alterações, passando a ser os seguintes:

Quadro 13

Grupos voleibol

Voleibol					
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6
1	2	3	7	8	11
6	4	5	9	10	17
12	13	15	16	18	20
21	23	22	24	26	27
25					

Quadro 14

Grupos basquetebol

Basquetebol							
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6	Equipa 7	Equipa 8
1	2	3	7	8	11	6	24
12	4	5	15	9	18	25	16
21	13	23	22	10	26	17	20
			27				

Quadro 15

Grupos raquetes

Raquetes			
Gr 1	Gr 2	Gr 3	
1	9	4	16
2	11	5	17
3	22	12	18
6	23	13	20
7	24	15	27
8	26		

Nesta etapa, os alunos tiveram como objetivo principal demonstrar as competências que adquiriram ao longo do ano letivo. Para tal, realizei torneios dentro da própria turma para os JDC – basquetebol 3x3 e voleibol 4x4, ténis de mesa – 1x1 e badminton – 1x1. Além da avaliação prática, foi importante observar como cada aluno utilizava o feedback recebido nas etapas anteriores, adaptando as suas ações de acordo com suas próprias dificuldades e progressos.

No torneio do basquetebol, inseri uma variante em termos pontuais, onde cada lançamento na passada valia quatro pontos, em vez de dois, para potenciar a sua utilização por parte dos alunos. A alteração na pontuação fez com que os alunos se concentrassem mais na técnica do lançamento na passada, o que levou a uma melhoria significativa na precisão e na confiança de todos os participantes. Uma das equipas tinha 1 jogador “a mais” e por isso, esse trocava com um colega de equipa de 2 em 2 minutos. Os jogos foram realizados por tempo, a cada 5 minutos trocavam de adversário, ganhando jogavam contra outra equipa que também tinha ganho, perdendo, defrontariam uma equipa nessa mesma condição.

No de voleibol, o jogo iniciava com serviço por baixo e quando a equipa utilizava a dinâmica dos 3 toques e obtivesse ponto diretamente dessa utilização, o ponto contaria

a dobrar. A equipa que tinha mais um jogador rodava ao serviço. Os jogos foram realizados até as 11 pontos.

No que diz respeito às raquetes, o grupo 1 e 2 realizaram o “todos contra todos” dentro do seu grupo no ténis de mesa, e no final, defrontar-se-iam os primeiros lugares de ambos os grupos para apurar o vencedor do torneio. Os jogos foram realizados até aos 7 pontos e a final até aos 11.

O grupo 3, apenas realizou torneio de badminton, devido às limitações no ténis de mesa, realizando também um “todos contra todos”, com jogos até as 11 pontos.

No que diz respeito à ginástica, esta foi menos abordada nesta etapa, tendo apenas utilizado 2 aulas para a ginástica de solo, para dar oportunidade a todos os alunos de realizarem a sua sequência gímnica com os elementos de nível introdução, acompanhados com elementos de ligação (meia pirueta, pirueta, salto de gato e/ou troca passo).

Os alunos que ainda não tinham resultados positivos em todos os testes do FitEscola, tiveram oportunidade de repeti-los, os restantes alunos estariam num dos torneios. Após completarem as suas tarefas, juntavam-se aos colegas.

A apresentação do projeto de lecionação deu-se já no final da etapa, no dia 29 de maio, com a coreografia realizada pelos alunos em grupo.

Por fim, na área dos conhecimentos, realizei uma ficha com duas partes, uma primeira parte de escolha múltipla com 6 perguntas, onde os alunos tinham de assinalar a resposta correta e uma segunda parte com 4 perguntas de desenvolvimento para mostrarem as aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo. O teste incidiu sobre matérias, os benefícios da atividade física para a saúde, os valores olímpicos e paraolímpicos e sobre as capacidades físicas (Apêndice III).

2.4.1. Balanço da quarta etapa

Esta foi a etapa que tive mais prazer em lecionar, porque foi possível verificar uma evolução muito significativa nas habilidades de todos os alunos, sendo que terminei o ano letivo sem qualquer nota negativa.

A utilização dos torneios mostrou-se uma estratégia muito boa, onde os alunos estavam envolvidos não só na competição, mas na estrutura da mesma, organizando eles próprios o mapa de jogos, principalmente nos torneios de raquetes. Esta metodologia foi

escolhida como forma de avaliação porque simularam situações reais de competição, onde os alunos precisaram de aplicar as suas habilidades motoras, cognitivas e sociais sob pressão.

Os grupos no que diz respeito aos JDC foram heterogéneos, para que os alunos mais competentes pudessem ajudassem os alunos com mais dificuldades e de forma a realmente haver jogo, caso contrário a posse estaria constantemente a ser perdida pelas equipas.

A variante no torneio de basquetebol relativamente aos pontos foi extremamente importante porque os alunos não lançavam de longe, procuravam sempre aproximar-se do alvo para conseguirem realizar o lançamento na passada, que era o que eu pretendia observar com aquela situação. A alteração na pontuação fez com que os alunos se concentrassem mais na técnica do lançamento na passada, o que levou a uma melhoria significativa na quantidade de tentativas da técnica.

O voleibol mostrou-se ser uma matéria em que os alunos evoluíram consideravelmente, conseguindo que todos participassem no torneio e que tivessem ações com qualidade, havendo jogos muito ricos. A dinâmica dos três toques foi muito utilizada, que era uma das formas de marcar 2 pontos de uma vez. Os campos foram bastante reduzidos para facilitar as ações dos jogadores. Nos jogos de voleibol, os alunos mais competentes orientaram os colegas com dificuldades em termos de posicionamento e técnica de passe, permitindo um progresso significativo no jogo coletivo.

Passando às raquetes, que foram os torneios com mais sucesso, foram realizados de ténis de mesa e de badminton. No de ténis de mesa existiam 2 grupos e os alunos que obtivessem mais vitórias foram à final, o vencedor do grupo A contra vencedor do grupo B. Foram os torneios mais apreciados pelos alunos, até porque foram das matérias mais abordadas durante o ano letivo. Os alunos ficaram muito entusiasmados com o badminton após a saída de campo, o que levou a que tivessem uma motivação extra para quererem realizar a matéria. Os vencedores deste torneio foram algo surpreendentes, porque não foram os alunos que melhor praticavam a matéria a vencer. Porém, foi um momento muito rico de aprendizagem para todos, onde pude retirar ilações sobre pequenos pormenores da avaliação.

Na ginástica de solo, dei oportunidade dos alunos realizarem um esquema individual com as figuras do nível introdução, integrando com elementos de ligação. Dei

oportunidade de utilizarem progressões pedagógicas como o uso de planos inclinados para facilitar o rolamento, garantindo que todos tivessem a oportunidade de realizar as atividades com segurança. No entanto os alunos não estavam motivados e não tinham grande interesse nesta matéria e por isso não se esforçaram muito, comprometendo os resultados nesta matéria. Percebi que a falta de motivação foi um desafio constante. Para melhorar este aspeto, planeio incorporar elementos mais lúdicos e interativos no futuro como jogos que integrem as habilidades de ginástica de maneira divertida e dinâmica.

A apresentação do projeto de lecionação foi um momento importante, onde os alunos observaram as coreografias dos colegas, e onde os avaliaram e realizaram comentários acerca da prestação dos mesmos. Todos os grupos apresentaram uma dança, destacando-se um dos grupos, dos alunos 2, 5, 13, 15 e 16 que criaram algo extremamente criativo e dinâmico. O treino para este momento foi realizado em diversas aulas, e era algo que os alunos pediam constantemente durante as aulas, quando teriam oportunidade de treinar a dança. Uma turma que inicia o ano letivo sem querer realizar qualquer tipo de dança, social ou tradicional e termina a pedir para treinar o esquema da matéria que ninguém queria foi um dos momentos mais impactantes do estágio.

Nenhum dos 9 alunos anteriormente mencionado que não tinha conseguido todos os níveis de ZSAF conseguiu, nesta etapa, suprimir essa dificuldade, terminando assim o ano letivo com este número de alunos com pelo menos 1 teste fora da ZSAF e no máximo com 3. No entanto, quando comparado com o primeiro período, estes resultados são extremamente positivos, tendo em conta os resultados apresentados na primeira etapa.

Por fim, na parte dos conhecimentos, terminei com apenas 5 alunos a obterem nota negativa. Foi uma conquista muito grande conseguir reverter uma situação tão crítica, para uma situação muito mais favorável.

No quadro apresentado no Anexo 5 é possível verificar os níveis atribuídos a cada aluno nas diferentes matérias abordadas ao longo do ano letivo e que foram avaliadas tendo em conta os critérios apresentados nas aprendizagens essenciais (DGE, 2018).

Como podemos verificar há 2 alunos que aparecem com linhas amarelas, isto porque o aluno 4 deixou de frequentar as aulas no 3º período devido à sua doença (diabetes) e o aluno 20 deixou de frequentar a meio do segundo período.

Resumidamente, no quadro aparecem todas as matérias avaliadas durante o ano letivo, sendo que na escola utilizávamos uma nomenclatura diferente da convencional,

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
utilizando os níveis NI – Não introdução, PI – Parte introdução, I – Introdução, PE – Parte
elementar e E – elementar.

2.5 Projeto Lecionação

2.5.1 Primeira etapa

Para realizar este projeto, em primeiro lugar, tive de identificar um problema/fraqueza da minha turma. Assim que realizei a avaliação inicial das danças propostas no plano plurianual para o ano letivo transato, (danças tradicionais: Regadinho e erva cidreira; danças sociais: merengue, rumba quadrada e fox trot) apercebi-me que os alunos eram muito reticentes em realizar o que era pedido e não tinham conhecimento da maior parte das danças.

Neste sentido, e como a dança é uma área que traz inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar como o aumento da autoestima (Faria et al., 2021) e o aumento da felicidade (Chen, 2012), que são fatores cruciais na vida dos jovens e que têm um impacto enorme na forma como se apresentam aos outros e como socializam, decidi que fazia sentido incidir o meu projeto sobre esta matéria, tentando mudar a perspetiva dos alunos sobre a dança, que apresenta ainda benefícios ligados ao físico do corpo, como o aumento da massa muscular especialmente em danças latinas (Aguñaga & Marquez, 2019).

2.5.2. Segunda etapa

Para tentar resolver este problema fui insistindo na dança durante todo o ano letivo, sendo que lecionei as danças tradicionais (apenas no primeiro período) regadinho e erva cidreira, e as danças sociais merengue (que eles já tinham as bases), rumba quadrada (passo base, passo progressivo à frente e atrás) e fox trot (passo base e passo de canto). Com isto, consegui que os alunos se sentissem mais à vontade na dança, onde apenas 9 alunos não conseguiram cumprir na íntegra os objetivos das danças sociais referidas anteriormente.

O projeto de lecionação foi muito protestado pelos alunos, já que iria obrigá-los a realizarem dança durante mais aulas, matéria que, não era de todo a favorita da turma, e o motivo pelo qual me levou à escolha do tema.

2.5.3 Terceira etapa

O projeto foi iniciado no início do 2º período, com a insistência na lecionação da dança que culminou numa solicitação de criação de um esquema por parte dos alunos do género do merengue. A música El merengue – Marshmello e Manuel Turizo foi selecionada por mim e igual para todos os grupos, onde tive a ajuda preciosa da professora Helena Jalles, que me ajudou a escolher uma apropriada e de fácil utilização para os alunos. As exigências para este projeto foram as seguintes:

- Grupos de 5 elementos;
 - Todos os grupos tinham de ter obrigatoriamente pessoas de ambos os géneros.
- O passo muda a cada 4 tempos;
 - Podiam repetir 3 passos;
 - Podiam utilizar 8 tempos para 3 passos;
- Tinham de utilizar obrigatoriamente os seguintes passos do merengue:
 - Mambo;
 - Cruza, descruza, volta pela esquerda;
 - Cruzar à frente com palma

A proposta inicial foi da criação de um esquema com 128 tempos, mas apercebi-me que nenhum dos grupos iria conseguir terminar a tempo, e por este motivo reduzi os mesmos para 96, retirando 32 tempos ao esquema. Foi uma decisão acertada e que tornou evidente que a exigência estava demasiado elevada, até porque, os alunos não podiam repetir mais do que 3 passos, o que ainda limitava mais a sua elaboração, exigindo assim, que fossem extremamente criativos na escolha dos passos a utilizar (Pereira, 2001).

A elaboração foi um momento rico, de partilha de ideias, onde os alunos tiveram obrigatoriamente de trabalhar em conjunto para conseguirem realizar a apresentação.

2.5.4. Quarta etapa

Os alunos tiveram várias aulas para poderem construir e praticar a sua dança, que foi apresentada e avaliada por todos os alunos da turma, sendo que tiveram de ter em consideração os aspetos acima mencionados, atribuir uma nota de 0-100 e escrever um comentário geral sobre a prestação dos colegas. Desta forma todos os alunos estavam

integrados no processo de avaliação e consegui que se focassem na atividade dos restantes colegas.

2.5.5. Balanço geral

O balanço é muito positivo, sendo que tenho de destacar o compromisso dos alunos para com o projeto. Como já referi várias vezes, esta era uma turma extremamente adversa à dança, e foi extraordinariamente satisfatório ver os alunos mais reticentes à matéria cheios de entusiasmo para treinarem para a sua apresentação, principalmente num dos grupos que inicialmente não queria trabalhar em conjunto, e acabou por ser um dos que apresentou uma coreográfica mais rica e mais interessante.

Conseguiram trabalhar bem em conjunto, mesmo que nunca o tivessem feito anteriormente porque não faziam parte do mesmo grupo de amigos, e não eram alunos que convivessem muito em contexto escolar ou social. Conseguiram colocar as suas diferenças de parte e trabalhar em conjunto, dando todas as ideias para o produto final. Penso que isto aconteceu, não só pela elevada importância que os alunos atribuíram à tarefa, mas também pela autonomia que eu dei ao grupo.

Os alunos sabiam que todas as aulas iam ter um momento para treinar a dança e que nesse tempo iriam estar em grupo a trabalhar autonomamente nos seus passos, mas sabiam que se precisassem eu estava sempre disponível para os ajudar, situação que aconteceu com regularidade, onde fui dando a minha opinião para ajudar a aprimorar os trabalhos de todos.

2.7. Professor a tempo inteiro – PTI

A semana de professor a tempo inteiro (PTI) aconteceu na semana de 6 a 10 de novembro de 2023. Tive de lecionar duas aulas de cada ano letivo, sendo que o 9º não estava contemplado por ser o ano que estou a lecionar o ano inteiro no estágio.

Abaixo apresento o horário que cumpri nessa semana, bem como as respetivas turmas.

Quadro 16

Horário PTI

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:15 - 09:05			7ºB - EX2		
09:10 - 10:00				7ºA - EX2	10ºC - GI
10:15 - 11:05				8ºB - EX2	
11:10 - 12:00	11ºB - GI			12ºC- EX2	
12:10 - 13:00	11ºC -GI			12ºA- EX2	
13:15 - 14:05	Desporto escolar			RADT	Desporto escolar
14:10 - 15:00					
15:15 - 16:05			8ºA - EX2		
16:10 - 17:00			10ºD- GI		

GI - Ginásio
EX2 - Exterior 2

Como é visível no horário apenas lecionei aulas em dois (de três possíveis) espaços, sendo que o exterior 1 estava apenas a ser utilizado pela professora Vera Nascimento e por outro professor que voltava exatamente nessa semana da sua licença de paternidade e por esse motivo não escolhi nenhuma aula do mesmo. Não optei também pelas aulas da professora Vera porque achei por bem perceber como eram as reações e as preferências dos restantes professores, já que passei o grosso do meu tempo do estágio com a professora, inclusivamente a observar as suas aulas.

Foi uma semana que previ ser extremamente complicada, mas com a ajuda dos professores responsáveis pelas turmas transformou-se numa experiência extremamente rica de aprendizagens.

Os objetivos definidos para esta semana foram os seguintes:

Quadro 17

Objetivos PTI

Objetivos PTI
Vivenciar o horário completo de um professor
Preparar e conduzir aulas para anos diferentes
Adaptar as estratégias de ensino a diferentes faixas etárias
Estabelecer uma gestão eficaz da turma e do espaço
Trabalhar com professores com diferentes visões sobre a EF e com formas de atuação distintas

Apenas dois professores referiram as matérias que eram supostas serem lecionadas nas suas turmas, os restantes professores deixaram ao meu critério, até porque

estava limitada aos espaços e por esse motivo as matérias incidiram mais sobre o voleibol, o basquetebol, a ginástica de solo, de aparelhos, acrobática e as raquetes.

As matérias que os professores titulares sugeriram para as suas aulas foram cumpridas na íntegra, criando e ajustando exercícios específicos, adaptando sempre ao nível dos alunos em questão.

As maiores dificuldades que eu senti passaram por, como não conhecia as turmas, a parte da criação de grupos, quando não eram alunos de secundário (regime de opções) e ajustar o nível dos exercícios aos diferentes anos letivos. Tive, também, de lecionar uma matéria que não me sentia tão confortável, a dança “fox trot”, mais concretamente o passo de espera ou time step.

Tive uma dificuldade grande, também, numa das turmas de 12º ano no que diz respeito à quantidade de alunos na opção de basquetebol que no caso eram 3. A aplicação de exercícios ficou um pouco comprometida por causa dessa situação, porém tentei ajustar os exercícios que tinha planeado e acabaram por resultar. Realizei um exercício de 2x1, onde após se libertarem do adversário na zona central do campo, ficavam sem marcação para realizar o lançamento ao cesto. No decorrer da aula, solicitei que um grupo de alunos se juntasse a eles para conseguirem realizar jogo.

Tive de ajustar a lecionação aos anos letivos, bem como os feedbacks dados. Os alunos mais novos não prestam tanto tempo da sua atenção ao que dizemos e não assimilam frases muito compridas e complexas que podem ser utilizadas por exemplo com os alunos do ensino secundário. Para os alunos mais novos tentei sempre incentivar à prática e dar feedbacks positivos. Com os mais velhos tentei dar feedbacks mais específicos sobre os gestos técnicos ou táticos.

Houve uma forma de organização que um dos professores sugeriu e utilizou que me pareceu bastante eficaz, em vez de realizar grupos por área no caso da ginástica de aparelhos, utilizou pequenos grupos por cada aparelho. Isto resultou num número expressivo de repetições por aluno, que no fundo é o que se pretende.

Esta semana foi útil, também, para melhorar a relação com os membros do GEF, pois a maior parte do tempo que passei com os mesmos foi durante as reuniões da articulação curricular.

3. Direção de Turma

3.1. Introdução

Uma das áreas do estágio é a Direção de Turma (DT), sendo que acompanhei a professora selecionada para as funções durante o ano letivo em todas as alturas convenientes. A escolha do professor DT alocado a cada turma é realizada pela direção da escola, que elege um dos professores da turma.

O DT, no âmbito da comunidade educativa, assume um papel crucial na gestão e comunicação da turma, tanto dentro da escola como fora dela. Autores como Boavista e Sousa (2013) reconhecem o DT como um elemento imprescindível na dinâmica interna, mediando a relação entre os alunos e o corpo docente, e na dinâmica externa, estabelecendo um canal de comunicação eficaz com os EE.

Em consonância com essa perspetiva, Clemente e Mendes (2013) ressaltam o papel de liderança do professor no processo educativo. O DT, ao assumir essa postura, orienta e coordena os aspetos relacionados com formação dos alunos, promovendo um espaço saudável de aprendizagem positivo e produtivo.

Conforme já mencionado, o DT tem um papel fundamental na orientação dos alunos ao longo da sua trajetória escolar. Essa função abrange a abordagem de diversas questões, informações e problemáticas relacionadas à turma, aos EE, ao Conselho de Turma (CT) e à Direção da Escola.

Fui, também, parte integrante nas reuniões de alunos com o Diretor de Turma (RADT), marcadas no horário dos alunos como de uma aula se tratasse, assuntos relativos ao futuro dos alunos nos anos seguintes, visto que se encontram no final de ciclo de estudos e terão de escolher uma área ou curso profissional para seguirem os seus estudos. Questões relacionadas com as notas mínimas que teriam de atingir para estarem competentes a participarem nas provas finais, e as condições de acesso também foram temas abordados.

3.1.1. Primeira Etapa

Quadro 18

Objetivos 1ª etapa DT

Objetivos 1ª etapa DT
Caracterizar a turma

Conhecer os EE
Identificar alunos com mais dificuldades

Inicialmente, o objetivo principal passou pelo conhecimento dos alunos e da turma, bem como dos EE.

A primeira vez que tive contacto com a turma foi dia 15 de setembro, onde foi realizada uma reunião inicial realizada com uma professora do CT, sendo que a DT não estava disponível na data da sua realização. Aqui foram abordados temas como as normas de funcionamento, horário da turma e o calendário escolar. Apenas tive intervenção neste dia para explicar como iriam funcionar as aulas de EF em termos de material necessário para a prática, sendo este assunto mais aprofundado na primeira aula de EF. Foi perceptível logo nesta reunião que a maior parte dos alunos já se conheciam e tinham uma boa relação. Após esta intervenção mais teórica, fomos fazer o reconhecimento dos espaços escolares, pois era uma turma que no ano anterior tinha estado, na sua maioria, na EBNG.

Para o conhecimento dos EE foi realizada uma primeira reunião com os mesmos, via online no dia 21 de setembro de 2023, onde foram abordados temas como o horário dos alunos, horário de atendimento aos EE para assuntos pontuais, bem como as questões mencionadas acima relativas ao processo de avaliação dos alunos no final de ciclo e questões relacionadas com as provas finais marcadas para os dias 12 de junho – matemática e 17 de junho – português. Foram também eleitos os representantes dos EE.

No que diz respeito à caracterização da turma, esta era uma turma de 9º ano, composta inicialmente por 27 alunos, 15 alunos do sexo masculino e 13 do sexo feminino. A idade média da turma era de 14 anos. Existiam 5 alunos com Ação Social Escolar (ASE), sendo estes 3 do escalão A, 1 do escalão B e 1 do escalão C. Nenhum aluno apresentava Necessidades Educativas Especiais (NEE).

No anexo 6 apresento a relação de turma do 9ºG, onde aparece a listagem de alunos da turma, bem como a idade e data de nascimento, se eram repetentes, a situação de ASE, os NEE e o número de processo de cada um.

Foram realizadas as eleições para o delegado e subdelegado de turma no dia 28 de setembro, bem como a definição da planta da sala de aula. Os alunos realizaram uma votação com papéis distribuídos pelos mesmos, onde teriam de escrever apenas um nome de um aluno da turma. O aluno que tivesse mais votos seria eleito como delegado e o

segundo eleito como subdelegado. O aluno nº7 recolheu os papeis previamente distribuídos, o aluno nº3 abriu os papeis, lendo o nome em voz alta e o aluno nº11 apontou no quadro os nomes que iriam sendo ditos.

O aluno mais votado foi o nº2, aceitando as funções de delegado de turma. Houve um empate no que diz respeito ao lugar do subdelegado entre os alunos nº1 e nº7. Ficou decidido que ambos desempenhariam a função em conjunto.

Passando ao historial e ao percurso da turma, esta tinha apenas 2 alunos que, no ano transato, não frequentavam o AENG. Um deles vivia fora do país e outro estudava numa escola próxima do agrupamento.

Após a caracterização inicial da turma, considerei fundamental perceber como trabalhava a docente com quem colaboraria na área da direção de turma que também era professora de história e coordenadora dos DT. Para tal, comecei por falar diretamente com a professora, de forma a perceber como costuma trabalhar, e logo nas primeiras aulas percebi como gostava de conduzir as aulas e a forma como lidava com os alunos. Falei, também, com a minha orientadora de estágio, para obter mais algumas informações relevantes.

Logo no início do 1º período a turma ficou reduzida a 25 alunos, com a transferência de 2 alunas para outras escolas. Estas alunas nunca apareceram às aulas nem de EF nem de RADT.

Em termos dos alunos com mais dificuldades, o meu foco foi direcionado para os alunos mais velhos e que tivessem reprovado no ano anterior. Foi possível identificar que nesta situação se encontravam os alunos 1, 14, 18 e 20.

3.1.1. Balanço primeira etapa

A primeira etapa decorreu sem sobressaltos, a turma facilitava muito as intervenções da DT e os EE foram extremamente corretos na reunião destinada a conhecer os mesmos e transmitir informações úteis ao ano letivo.

Não pude preparar a reunião nem acompanhar a professora nessa tarefa porque a mesma não me deu abertura para o fazer, tendo apenas as informações ao mesmo tempo que os EE.

Relativamente aos alunos com mais dificuldades, o foco já foi identificado, mas os alunos 1 e 14 eram os casos mais preocupantes pois iniciaram o ano letivo com 17 anos, e, caso não transitassem de ano, não poderiam frequentar as aulas de 9º ano

novamente em ensino regular. Principalmente o aluno 14 levantava preocupações por vir de um país estrangeiro e ter dificuldades em diversas disciplinas.

3.2. Segunda etapa

Quadro 19

Objetivos 2ª etapa DT

Objetivos 2ª etapa DT
Acompanhar o processo de orientação escolar
Organizar conversas periódicas com os alunos sobre o comportamento e casos concretos
Organizar a reunião de CT

Os objetivos nesta etapa passaram por acompanhar a turma no processo de orientação escolar, organizar conversas periódicas com os alunos sobre o comportamento e casos concretos e acompanhar a o processo de organizar a reunião de CT.

Nesta etapa procurei participar nas atividades propostas para a turma, nomeadamente o processo de orientação escolar que a escola oferece com a aplicação dos testes psicotécnicos, aplicados pela psicóloga da escola. Este processo demorou cerca de 10 semanas. Porém, estive apenas presente em 2 momentos, pois os alunos 6, 16 e 20 não tinham inicialmente autorização dos EE para participar nas atividades, sendo que apenas o aluno 20 chegou ao final deste acompanhamento sem autorização e por isso não podiam estar presentes nas aulas. Nestes dias, eu acompanhava os alunos até à biblioteca onde ficavam a fazer trabalhos de casa, tarefas propostas pela DT ou a conversar sobre assuntos úteis relativos à escola e ao seu futuro académico.

No dia 2 de outubro de 2023 fiquei a saber que o aluno nº4 tinha Diabetes tipo 1, e por este motivo tinha alguns cuidados redobrados, especialmente no que diz respeito à disciplina de EF em que várias vezes precisava de medir os níveis de glicémia durante as aulas, eventualmente comer, e se os níveis estiverem muito alterados teria de chamar os EE para a irem buscar, coisa que aconteceu uma vez. Caso os níveis de glicémia tivessem atingidos níveis considerados graves nas últimas 24 horas não podia realizar a aula de EF, tendo de fazer trabalho alternativo. Este assunto era privado, e apenas 2 alunos da turma sabiam desta condição porque o aluno em questão tinha vergonha e não aceitava

a doença que tinha, por isso, a solução arranjada pela própria e pelos EE foi de apenas informar os professores e pedir para que não se comentasse com os restantes alunos.

No dia 31 de outubro de 2023 fui informada que iria ter uma aluna nova na turma, proveniente do Brasil, que iniciou as aulas ainda nessa semana. Uma aluna com algumas dificuldades inicialmente por estar num país diferente, mas que rapidamente se adaptou à mudança. Foi bem recebida por todos da turma.

Não houve reunião de CT intercalar, os professores enviaram apenas as notas por via do INOVAR onde foram posteriormente enviadas para os respetivos EE.

Na minha turma, apenas o aluno nº2 e o aluno nº 8 frequentaram o DE, nomeadamente o voleibol no escalão de iniciados. Fui, por diversas vezes observar os treinos dos mesmo, conversando por vezes com os professores responsáveis pelo grupo equipa sobre as suas prestações.

O comportamento da turma em sala de aula foi um assunto algo debatido pelos professores do CT logo no início do ano letivo, por isso, em conjunto, os professores decidiram que a planta da sala tinha de ser alterada, e por isso deixaram algumas sugestões de alteração. Por este motivo, sugeri realizar momentos de conversa periódicas com os alunos sobre o comportamento e sobre casos específicos que iam ocorrendo durante o ano letivo.

A reunião de CT final de 1º período aconteceu no dia 19 de dezembro na EBNG. Não participei na construção e organização da mesma por falta de abertura da DT neste sentido, no entanto, participei de igual forma aos outros professores do CT. Escrevi um pequeno texto sobre a turma para ficar na ata da reunião. Tive o conhecimento que 8 alunos tinham mais de 3 negativas e 4 alunos com negativa a português e a matemática, o que é um problema porque nesta situação não é possível transitar de ano. Sendo que estamos a falar da notas de 1º período, estas ainda não são extremamente preocupantes porque ainda teriam 2 períodos pela frente para poderem subir as notas.

No dia 26 de fevereiro de 2024 o aluno nº14 foi transferido para outra turma, pois tinha preferência por Língua estrangeira II – espanhol, e a minha turma tinha francês, e por este motivo passou para a turma 9ºH.

3.2.1. Balanço segunda etapa

A segunda etapa já apresentou algumas contrariadas.

Começando pelo facto de não estar presente nas aulas orientação escolar, e estar apenas com 1, 2 ou 3 alunos na biblioteca quebrou um pouco a minha credibilidade enquanto professora o que me desmotivou ligeiramente. A DT não me confiava tarefas, todas as aulas que estava presente era uma mera espectadora, não me deixava preparar nem intervir em nada relativo à direção de turma.

O facto do aluno nº4 ter diabetes foi algo que o transtornou, impactando diretamente no seu aproveitamento escolar. Esta situação foi complicada de lidar porque o aluno tinha de abandonar a escola quando os níveis de glicémia assim o exigiam. Muitas vezes levou trabalhos para terminar em casa e depois entregar aos professores para não ficar para trás nas matérias.

O comportamento da turma começou a agravar-se durante esta etapa, e por isso a intervenção realizada foi extremamente importante, especialmente no que diz respeito à mudança da planta da sala que teve efeitos positivos instantaneamente.

Os alunos que tiveram negativas no final do 1º período tiveram apoio às disciplinas em que obtiveram nível 1 ou 2, realizado em horário extracurricular. A maior parte não compareceu e por isso os níveis de aproveitamento, regra geral, continuaram baixos.

Para terminar, foi durante esta etapa que esta área de estágio se mostrava ser cada vez a mais complicada e onde senti mais dificuldades ao longo de todo o ano letivo, muito por causa da falta de abertura da professora titular, que desde início me avisou que seria “a pior professora para acompanhar a direção de turma”. Cada vez mais me estava a tornar uma espectadora e não uma professora.

3.3. Terceira etapa

Quadro 20

Objetivos 3ª etapa DT

Objetivos 3ª etapa DT
Apresentar a saída de campo
Apresentar o projeto DT
Acompanhar os alunos à Futurália
Acompanhar os alunos que relataram problemas pessoais

No início da etapa apresentei tanto aos alunos como à DT a proposta do núcleo de estágio relativo à saída de campo organizada pelos estagiários. Esta atividade intitulada de “Gusmão no Oeste”, realizada no âmbito da EF. Foi, então, transmitida toda a informação necessária para o cumprimento desta deslocação, que posteriormente foi passada aos EE.

Foi nesta etapa que introduzi o meu projeto de DT sobre a sobrevivência no mar, pois os alunos, quando questionados, revelaram que alguns não sabiam nadar e a saída de campo iria ter uma componente aquática. Realizei um powerpoint com as informações mais relevantes que foi visto pela professora orientadora, e posteriormente apresentado aos alunos numa aula de RADT.

Os alunos tiveram uma visita de estudo à Futuralia no dia 20 de março, à qual não fui convidada a acompanhar a turma, mas ofereci-me e fui com a turma do 9ºF com o professor Pedro Silva para substituir o meu colega Francisco Nunes, que por esta altura já não estava a realizar o estágio.

Durante o segundo período houve um aluno que conversou em privado com a minha colega de estágio, Francisca, que depois me relatou os pormenores, sobre alguns problemas que andava a ter em casa, nomeadamente com a mãe sobre questões de automutilação. Um problema que afeta principalmente crianças e jovens, mas que também afeta pessoas adultas, sendo que já existem plataformas especializadas para acompanhar pessoas com estes problemas.

No caso do aluno com problemas com a mãe, tentei que falasse comigo, visto que ela apenas informou a minha colega que estava a ter problemas em casa, nunca me tendo dito nada a mim. O objetivo seria procurar ajuda encaminhando-o à psicóloga da escola.

Para ajudar o aluno com diabetes, o que procurei fazer foi no âmbito de procurar algumas informações úteis para o ajudar a perceber que esta é uma condição que afeta cerca de 537 milhões de pessoas ao redor do mundo, segundo o relatório da Federação Internacional de Diabetes (2021), e que é algo que se consegue controlar com uma alimentação adequada, prática de atividade física, tomando a medicação receitada, monitorizando a saúde com exames regulares e seguindo as indicações dos médicos. 1

em cada 11 pessoas adultas têm diabetes na europa (Federação Internacional de Diabetes, 2021). Tentar que a aluna aceite o seu problema sem ter vergonha.

Estive presente em todas as reuniões realizadas com os EE de forma global, ou seja, reunião de início de ano letivo e reunião de início do 2º período. Todas as vezes que a professora titular se reuniu com EE no horário destinado ao fim, não fui informada e não participei nas mesmas.

Ao aproximar-nos do final do 2º período, conversei com a professora titular no sentido de a acompanhar no processo de preparação da reunião de professores do conselho de turma, à qual obtive resposta negativa e por isso não pude visualizar o mesmo. Neste sentido, solicitei à minha orientadora que também é DT de outra turma, que me deixasse acompanhar todo o processo para a preparação da reunião de 3º período, à qual a resposta positiva.

3.3.1. Balanço terceira etapa

A apresentação do projeto decorreu sem problemas e os alunos participaram ativamente durante toda a apresentação, sendo que no final ainda coloquei algumas questões para ter a certeza de que todos tinham entendido a mensagem e perceber se não havia dúvidas.

O facto de não ter ido à Futuralia com a minha turma foi algo que me incomodou bastante já que todos os DTs acompanharam as suas turmas nesta visita de estudo, fazia sentido eu fazer a mesma coisa, mas mais uma vez a professora não teve essa abertura comigo, tendo ido com outra turma.

Sobre o aluno com os problemas pessoais que envolviam a mãe, esta nunca me chegou a contar o que se passava, mas ela inicialmente tinha ataques de ansiedade graves que relatou serem provenientes dessas situações, mas que acabaram por deixar de acontecer e só conversou uma vez com a Francisca sobre o sucedido, e com isto percebemos que o problema estava naquele momento mais sereno, se não mesmo ultrapassado.

Não consegui ajudar o aluno com diabetes porque ele deixou simplesmente de aparecer às aulas, sendo que apenas participou em 5 aulas de EF durante este período, ficando sem possibilidades de ajudar.

Como referi não acompanhei a preparação das reuniões com os EE, apenas estive presente na reunião geral com todos os EE. Esta falta de disponibilidade da professora limitou muito as minhas ações e a minha aprendizagem sobre o funcionamento, as tarefas e deveres de um DT pois ela não me mostrou nada. Nem como se justificava uma falta no INOVAR.

3.4. Quarta etapa

Quadro 21

Objetivos 4ª etapa DT

Objetivos 4ª etapa DT
Acompanhar os alunos com negativas
Ajudar/acompanhar a preparação da reunião de CT
Acompanhar o lançamento de notas

Chegando à quarta e última etapa desta longa jornada, defini como objetivos o acompanhamento dos alunos que tinham negativas para perceber quais seriam as disciplinas que conseguiriam melhorar, no sentido transitarem de ano letivo, especialmente os alunos com 3 ou mais negativas, ou com negativa a português e a matemática em simultâneo.

Neste momento já era possível ver o final do ano letivo a chegar, e por esse motivo, procurei ajudar/acompanhar a preparação da reunião de CT com a DT da minha turma, visto que anteriormente nunca tinha sido possível fazê-lo porque a própria não queria.

Por fim, defini como objetivo acompanhar o processo de lançamento de notas e construção de pautas, porque é uma das tarefas inerentes às funções do DT já que queria passar por todas as experiências da função.

Neste momento o comportamento da turma já era muito mais favorável, não havendo queixas de outros professores, o que foi extremamente benéfico para que os alunos tivessem melhor aproveitamento em todas as disciplinas.

3.4.1. Balanço quarta etapa

Terminando a última etapa o cenário não melhorou nesta área. Apenas o primeiro objetivo foi alcançado.

Consegui acompanhar os alunos que tinham negativa a várias disciplinas, de forma a ajudá-los a selecionar quais se deviam focar mais para conseguirem transitar de ano, o que levou a nenhum aluno chumbar e ter de repetir o 9º ano. Tentei motivá-los a estudar e a esforçarem-se para não perderem um ano a repetir toda a matéria dada no ano letivo. Fui conversando com eles e falando também com os colegas mais próximos no sentido de os ajudar a manterem-se focados.

Relativamente aos restantes objetivos, não foram concretizados, a professora não me permitiu acompanhar a elaboração da reunião de CT em tarefas como a junção das notas lançadas pelos professores, bem como as sínteses descritivas individuais e de turma.

Portanto, não participei na elaboração nem em nenhuma formalidade relativa às reuniões de CT nem com os EE, que foi algo que gostaria de ter feito para aprender como se fazia. Como referi na terceira etapa, tinha solicitado à minha orientadora que me deixasse acompanhá-la nestas tarefas na direção de turma da mesma, no entanto isso também não aconteceu.

3.5 Projeto direção de turma

Este projeto foi uma junção de duas necessidades extremamente importantes:

1. O facto de pelo menos 7 alunos não saberem nadar;
2. A saída de campo ter uma componente aquática.

Neste sentido, procurei abordar o tema da segurança e soluções para situações de risco mais direcionado para as praias, até porque, somos um país com uma costa marítima de cerca de 1.100km, o que representa aproximadamente 12% do território, em que cerca 400 praias, o que equivale a 60% do total no país, não têm vigilância em tempo de época balnear (normalmente entre dia 1 de junho e 15 de setembro).

Por ano, morrem cerca de 23.000 pessoas afogadas na Europa. Em Portugal o número de mortes tem vindo a reduzir, mas continua a ser a segunda causa acidental mais mortal em crianças e jovens. Mas não só as mortes que preocupam porque por cada morte 2 crianças ou jovens são internados por afogamento em que alguns ficam com danos

neuroológicos permanentes (Associação Portuguesa de Salvamento a Náufragos [APSI], 2022).

Segundo o Relatório Nacional do Observatório do Afogamento de 2023, em 2022 Portugal registou o maior número de mortes por afogamento nos últimos 18 anos, sendo estes uns impressionantes 157 óbitos. Deste número a lamentar, 126 pessoas perderam a vida em praias/zonas não vigiadas. É extremamente importante estarmos preparados para as situações de risco que nos podem acontecer na praia e agirmos rapidamente para que este número reduza cada vez mais.

Este projeto foi apresentado aos orientadores que concordaram com o tema, e falando com a professora Cristina Serafim, diretora de turma da turma que acompanho este ano de estágio, consegui arranjar uma data numa aula de RADT próxima do dia da saída de campo para transmitir informações pertinentes sobre o tema. O dia disponibilizado foi o dia 15 de fevereiro de 2024.

Por estes motivos, decidi preparar uma apresentação onde expliquei o significado das sinalizações da praia como a cor das bandeiras, os sinais de aviso, o que é e o que fazer quando vemos ou estamos num agueiro, a cadeia de sobrevivência do afogamento, os tipos de praias e de ondas, como prevenir situações de mau estar e perigo como ficar perto do nadador salvador, manterem-se hidratados e respeitar as sinalizações da praia. Posteriormente falei sobre os perigos da praia em termos de fauna marítima, o que fazer quando somos picados por um peixe aranha, a diferença entre alforrecas e caravelas portuguesas e o que fazer para aliviar os sintomas de uma insolação ou pico de calor.

A reação dos alunos ao projeto foi extremamente positiva, os alunos estiveram sempre interessados naquilo que lhes estava a ser transmitido, sendo que muitos participaram ativamente durante a exposição da matéria. Permiti que fizessem comentários e que acrescentassem informações àquelas que os colegas iam dizendo quando tentavam explicar, por exemplo, o que era um agueiro. No final da apresentação coloquei algumas questões para me certificar que os alunos tinham compreendido as informações.

Posteriormente, durante a primeira atividade da saída de campo, enquanto a minha turma esperava a sua vez para realizar a canoagem, aproveitei para simular algumas situações que pudessem acontecer e quais os procedimentos a cumprir para

ajudar a vítima. Os alunos conseguiram cumprir com os objetivos, retirando colegas da água que fingiam estar em perigo, lembravam-se da cadeia de sobrevivência e por isso, todas as simulações correram bem.

Desta forma, cumprindo as regras da praia e as recomendações transmitidas aos alunos, incentivando os que não sabiam nadar a participarem no DE de natação que a escola oferece, estamos mais preparados para combater as adversidades que as praias oferecem diariamente a quem as frequenta. Quanto mais informados estamos menos riscos corremos. Alguns alunos mostram-se reativos à possibilidade de terem natação no DE, mas como o ano letivo já ia avançado, decidiram que só iriam possivelmente inscrever-se no seguinte.

3.5.1 Balanço do projeto

De forma geral o projeto correu bem, podia ter realizado mais dinâmicas com eles, inclusivamente falar sobre o suporte básico de vida (SBV), mas como os alunos iriam dar essa matéria no 10º ano preferi dar prioridade a outros assuntos. Os alunos terminaram este projeto melhor informados e preparados para adversidades que podem ser extremamente graves.

O projeto sobre sobrevivência no mar envolveu atividades práticas e teóricas, onde os alunos demonstraram grande interesse em aprender sobre segurança em ambientes aquáticos. No final do projeto, os alunos demonstraram maior consciência sobre como agir em situações de risco no mar.

O projeto foi também útil para alertar os alunos para possíveis situações de risco que simulamos na saída de campo, porém, após a apresentação sobre o tema e esta atividade, o tema caiu no esquecimento, e nenhum aluno se inscreveu no DE de natação, que era um dos principais objetivos. Queria que os alunos que não sabiam nadar tivessem esse interesse, mas o facto de não se terem inscrito incidiu principalmente sobre o facto do timing da apresentação. Se tivesse sido no início do ano letivo tinha sido mais benéfico e talvez alguns alunos se tivessem inscrito.

3.6. Saída de campo

A saída de campo é uma componente obrigatória do estágio pedagógico e por isso realizámos (os estagiários) uma série de atividades das 3 turmas, 9ºE, 9ºF e 9ºG. No total foram mobilizados 63 alunos. Para que a deslocação foi possível, contamos com a

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
colaboração de 3 professores, a professora (orientadora) Vera Nascimento, o professor Pedro Silva, a professora Simone Santos e a psicóloga da escola, Tânia Pedro.

3.6.1. Primeira etapa

A primeira etapa foi a escolha do local e as atividades a realizar. Quisemos organizar um dia diferente, que os alunos se sentissem motivados e ansiosos para cumprir. Neste sentido decidimos sair de Lisboa e rumar ao Distrito de Leiria, mais concretamente à Lagoa de Óbidos e posteriormente às Caldas da Rainha, onde organizamos 3 atividades para os alunos.

As atividades escolhidas para realizar no dia 1 de março de 2024 foram: canoagem na Lagoa de Óbidos, visita ao Centro de Alto Rendimento de Badminton nas Caldas da Rainha e uma prova de orientação no Parque D. Carlos I.

3.6.2. Segunda etapa

Para isto, e na segunda etapa fomos procurar contactar as pessoas responsáveis pelos espaços para pedir disponibilidades para as possíveis datas, porque idealmente queríamos marcar para o 3º período porque realizámos atividades náuticas e pretendíamos que as condições climáticas estivessem favoráveis. Não foi possível e por isso foi realizada a dia 1 de março, durante o 2º período letivo.

Neste sentido contactámos a professora Sandra Amaral, do Agrupamento de Escolas Raúl Proença, responsável pela canoagem na Lagoa de Óbidos e posteriormente com o Miguel Oliveira do Centro de Alto Rendimento de Badminton, de forma a conseguirmos uma data em que ambos os espaços tivessem disponibilidade para nos receber. Após a confirmação das datas, contactámos algumas empresas de transportes para obtermos orçamentos para 2 autocarros para a deslocação do grupo.

Relativamente à visita ao Centro de Alto Rendimento de Badminton, o grupo de estágio dirigiu-se 2 semanas antes ao local para falar localmente com os responsáveis, de forma a confirmar a visita e confirmar alguns pormenores nas atividades dos alunos. O mesmo aconteceu com a prova de orientação, onde fizemos o reconhecimento do percurso no mesmo dia, e estudámos os locais onde iríamos colocar os pontos de controlo.

Por fim, elaborámos uma autorização para entregar aos alunos para que os mesmo entregassem aos respetivos Encarregados de Educação (EE) para que pudessem

participar na atividade. A saída de campo foi informada a todos os professores dos concelhos de turma nas respetivas reuniões.

O nosso principal objetivo com este dia foi dar a conhecer experiências diferentes aos alunos, tendo promovido atividades com contacto com a natureza que, normalmente, os alunos não têm tantas oportunidades de realizar como a canoagem e a orientação. Desta forma pretendemos, também, sensibilizar os alunos para a responsabilidade ambiental (Rosa & Carvalinho, 2012), visto que uma das tarefas propostas para realizar na Lagoa de Óbidos era a recolha de lixo da areia, coisa que felizmente não aconteceu porque não havia efetivamente nada para limpar, no entanto, todos os espaços que frequentámos foram deixados imaculados, porque foram dados vários sacos do lixo para que os alunos não deixassem nada no areal ou no parque.

3.6.3. Terceira etapa

A terceira etapa diz respeito à operacionalização do dia e das atividades. No dia da saída de campo, os alunos dirigiram-se à entrada da escola às 8 da manhã onde foi registada a sua presença. Os alunos foram previamente distribuídos pelos 2 autocarros pelos professores estagiários e a partida deu-se por volta das 8:20 em direção à Lagoa de Óbidos, onde chegámos por volta das 10h. As atividades realizaram-se até por volta do meio dia, onde nos dirigimos até ao Centro de Alto Rendimento de Badminton para almoçar e posteriormente fazer a visita. Esta atividade terminou por volta das 15h e fomos até ao parque D. Carlos I para a última atividade do dia, orientação. No regresso, um dos autocarros estava pronto para trazer o grupo às 18, sendo que o outro apareceu apenas às 18:30, o que causou um pouco de desconforto porque por vezes começava a chover e não tínhamos locais para nos abrigarmos. Chegámos à escola por volta das 20h onde os alunos dispersaram.

Na canoagem, o principal objetivo passou por propor uma experiência totalmente nova à maior parte dos alunos, já que apenas 6 ou 7 já tinham realizado a atividade em contexto lúdico fora da escola. Por isso, houve uma explicação das noções básicas da canoagem antes dos alunos entrarem dentro de água, onde realizaram um pequeno percurso na Lagoa por turma. Havia caiaques individuais e duplos e a meio do percurso os alunos “estacionaram” num pequeno banco de areia e trocaram de caiaques para que experienciassem as duas situações. A controlar a atividade estava a professora

Sandra com mais 2 professores, que estiveram a acompanhar e a dar instruções dentro de água com os alunos. Eu acompanhei duas turmas e estagiário Francisco acompanhou a outra também dentro de água. No tempo em que estive em terra aproveitei para fazer algumas situações práticas referentes ao meu projeto de direção de turma com os alunos da minha turma. A atividade foi realizada dentro daquilo que planeámos, não tendo havido imprevistos ou comportamentos desviantes.

Já a atividade no Centro de Alto Rendimento de Badminton os alunos foram separados em dois grupos (os grupos dos autocarros). Enquanto um grupo realizava a visita, o outro ficou a jogar nos campos previamente montados e com material disponível para a prática (raquetes, penas e redes). Os alunos jogaram livremente 1x1 ou 2x2 desafiando alguns professores a juntarem-se a eles. O que pretendíamos aqui era dar a conhecer um espaço novo e mostrar a realidade dos jogadores profissionais, bem como as condições que têm quando realizam estágios ou competições internacionais.

Por fim, tivemos uma prova de orientação que foi realizada em formato percurso formal. Houve alterações ao mapa normalmente apresentado neste tipo de orientação, sendo que em vez de colocarmos uma linha condutora dos pontos de controlo, colocámos números da ordem que pretendíamos que os grupos seguissem. Outra alteração que realizámos foi a não colocação de balizas vermelhas e brancas, mas sim folhas protegidas com micas com a pergunta correspondente ao ponto de controlo onde se encontravam.

Os alunos foram separados em grupos de 4 elementos, em que todos tinham elementos das 3 turmas e de ambos os géneros. A cada grupo foi entregue um mapa com 14 pontos de controlo devidamente assinalados com números (Apêndice V), e havia 4 percursos diferentes para que não houvesse acumulação de alunos nos mesmos. As partidas foram realizadas todas no mesmo local e dadas com intervalos de 2 minutos. Em cada ponto estava um QR code que redirecionava para um Google Forms, onde cada grupo teria de responder a questões relacionadas com matéria que estavam a lecionar de outras disciplinas. O objetivo era seguirem o percurso definido no mapa e responderem acertadamente ao maior número de perguntas possível. Os vencedores foram apurados por esse critério e pelo grupo que realizasse o percurso no menor tempo.

3.6.4. Balanço da atividade

Todas as atividades deste dia decorreram sem problemas e é de realçar o elevado grau de empenho dos alunos em todas as atividades. As condições climatéricas na parte da tarde condicionaram um pouco a orientação, e por esse motivo tivemos de alterar o ponto de partida de modo a ficarmos abrigados durante alguns minutos porque começou a chover. Aproveitámos esta pausa para que os alunos lanchassem.

A saída de campo foi uma oportunidade importante para aplicar o conhecimento em contextos reais. Durante as atividades aquáticas, os alunos demonstraram boa capacidade de reação, especialmente em situações de risco simulado, o que validou o foco do projeto sobre sobrevivência no mar.

Fora esta situação, considero que a saída de campo tenha sido um momento de aprendizagem para todos, bem como um momento de descontração dos alunos e muito trabalho dos estagiários. O fator que mais contribuiu para sucesso da atividade foi o cuidado na preparação de cada uma das atividades, pois foi a primeira vez que qualquer um organizou um dia com este tipo de atividades que envolvia uma deslocação grande de muitos alunos fora do espaço escolar. Isto permitiu também ficar a conhecer alguns protocolos e todas as tarefas de organização inerentes à organização de um evento deste género.

4. Desporto Escolar

4.1. Introdução

O desporto escolar desempenha um papel fundamental na formação de futuros docentes de EF, proporcionando a possibilidade de trabalhar competências essenciais para a dinamização de atividades de DE. Através desta experiência, os estagiários adquirem ferramentas valiosas que lhes permitem coadjuvar projetos de complemento curricular, como o DE e outros de natureza mais episódica, visando a ampliação da formação integral dos alunos no âmbito da disciplina de EF.

No meu caso específico, tive a oportunidade de acompanhar o grupo-equipa Infantis B (misto) de Voleibol da Escola Básica 2, 3 Nuno Gonçalves. Este acompanhamento foi realizado em estreita colaboração com o Professor David Dias, que me permitiu aprofundar conhecimentos e aprimorar práticas pedagógicas no contexto do ensino do voleibol.

Mais do que um simples programa de atividades físicas, o Desporto Escolar assume-se como um instrumento poderoso para a formação integral dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento físico, social, afetivo e cognitivo. Esta perspetiva encontra respaldo no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Ministério da Educação, 2017), que defende uma educação orientada para o desenvolvimento global dos jovens, nas suas múltiplas dimensões.

Através da sua implementação nas escolas, o Desporto Escolar promove não apenas a aquisição de competências motoras, mas também valores como o respeito, a responsabilidade e a cooperação, tal como defendido nas Aprendizagens Essenciais de EF (DGE, 2018). Esta abordagem integradora é igualmente apoiada pelo Programa do Desporto Escolar (DGE/IPDJ), que destaca o papel deste programa no desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos.

Adicionalmente, a Carta Internacional da Educação Física, Atividade Física e Desporto (UNESCO, 2015) sublinha que a EF de qualidade é uma ferramenta essencial para o crescimento harmonioso e o investimento no futuro das sociedades. Assim, ao investir no Desporto Escolar, investimos no futuro da nossa sociedade, construindo um amanhã mais saudável, mais ativo e mais responsável.

O sucesso do Desporto Escolar assenta numa estrutura sólida e bem definida, composta por diversos agentes que garantem a sua efetividade. Desde o Ministério da Educação, que define as políticas e estratégias, até às escolas, que integram o programa no seu plano de atividades, todos os intervenientes trabalham em conjunto para proporcionar aos alunos uma experiência desportiva enriquecedora (Ministério da Educação, 2001).

4.2. Contextualização

O sucesso desportivo, em qualquer modalidade, depende fundamentalmente de uma análise contextual aprofundada. Essa análise, que deve ser realizada antes da implementação de qualquer plano de ação, visa avaliar os diversos fatores que influenciam o desempenho de um grupo-equipa, permitindo a criação de estratégias eficazes e personalizadas.

No âmbito do DE, a análise contextual assume especial relevância, pois permite aos professores de EF compreenderem as características e necessidades específicas dos

alunos, bem como os recursos disponíveis para o desenvolvimento das atividades desportivas.

O aproveitamento desportivo e o desenvolvimento integral dos alunos dependem, em grande medida, do conhecimento aprofundado do grupo-equipa e de cada um dos seus elementos. Essa compreensão holística permite aos professores de EF elaborarem planos de ensino e de treino eficazes e personalizados, que considerem as características, necessidades e potencialidades de cada aluno.

Para além da simples identificação dos alunos, é fundamental reunir informações detalhadas sobre cada um deles, como:

- Idade
 - Compreender a fase de desenvolvimento físico e psicológico em que os alunos se encontram é crucial para adequar as atividades e expectativas às suas capacidades.
- Ano de escolaridade
 - O nível de maturidade e as experiências prévias dos alunos influenciam diretamente o processo de ensino e aprendizagem.
- Relação com a atividade física
 - Avaliar a frequência com que os alunos praticam atividades físicas em geral e na matéria em questão é fundamental para definir o ponto de partida do ensino.
- Questões de saúde
 - É essencial estar ciente de quaisquer condições de saúde que possam afetar a participação dos alunos nas atividades desportivas e adaptar as atividades de acordo com as suas necessidades.
- Fatores motivacionais
 - Compreender as motivações que impulsionam os alunos a praticar é crucial para criar um ambiente de aprendizagem cativante e significativo.

4.3. Primeira etapa

Os treinos iniciaram a dia 16 de outubro e no final do ano tivemos 33 alunos inscritos, sendo eles 14 do género feminino e 19 do género masculino. Por cada treino nesta fase tínhamos perto de 20 alunos por treino.

A realização de uma AI abrangente é fundamental para diagnosticar o nível de aprendizagem dos alunos em diferentes aspetos, como o nível de execução técnica para avaliar as habilidades e competências na matéria em questão. A execução táctica ainda não existe a este nível.

Através da AI, é possível estabelecer metas e objetivos realistas e desafiadores para cada aluno, além de definir medidas organizativas e de planeamento adequadas ao seu nível de desenvolvimento. Essa personalização do ensino permite otimizar o processo de aprendizagem e maximizar o potencial de cada aluno.

Para realizar a avaliação dos alunos, colocamos uma situação de 2+2, tentando que o jogo iniciasse com serviço por baixo. Rapidamente percebemos que isto não era possível. O grupo apresentava nível muito baixo, sendo muito homogéneo. Com esta avaliação percebemos que o nível dos alunos era extremamente baixo, em que quase todos não se deslocavam para o ponto de queda da bola, não conseguiam dar toque para dar continuidade à jogada, não sabiam fazer serviço por baixo nem a receção. Não cumpriam nenhum dos critérios do nível introdução da matéria. Não havia jogo. Por isso optamos por iniciar a nossa intervenção no deslocamento para o ponto de queda da bola após esta bater no solo, posteriormente, para situações em que a bola já não tocasse no solo.

Após a AI, onde conseguimos perceber o nível do grupo, foram criados objetivos realistas e que visassem o progresso dos alunos tendo em conta o que é espectável conseguirem aprender até à próxima fase. O trabalho realizado foi sempre com foco na aprendizagem dos alunos, e nunca colocando a vertente da competição em primeiro lugar.

As intenções levadas a cabo durante o ano letivo do DE foram as seguintes:

Quadro 22

Intenções do DE

Intenções DE
Oferecer aos alunos a oportunidade de praticar a modalidade como forma de lazer e despertar o interesse pela mesma;
Assegurar que todas as atividades desenvolvidas com o grupo-equipa tenham um carácter formativo e contribuam para o seu desenvolvimento integral;
Auxiliar os alunos na construção de uma sólida formação desportiva, tanto técnica quanto pessoal;
Incentivar a colaboração entre os membros da equipa, promovendo o apoio mútuo no processo de aperfeiçoamento individual e o respeito pelas diferenças e dificuldades dos outros;
Fortalecer o espírito de equipa, a cooperação e a interajuda entre os elementos do grupo-equipa, criando um ambiente positivo e acolhedor;
Conscientizar os alunos sobre a importância do fair-play e do desportivismo, promovendo valores como a honestidade, o respeito e a ética no desporto;

E os objetivos definidos foram os seguintes:

Quadro 23

Objetivos DE

Objetivos de DE
Conhecer as regras e cumpri-las
Compreender o jogo
Cooperar com os colegas
Conseguir deslocar-se para o ponto de queda da bola
Receber a bola com qualidade em passe ou manchete
Executar passe para dar continuidade à jogada
Servir por baixo para iniciar a jogada
Utilizar preferencialmente a dinâmica dos 3 toques

Basicamente que cumprissem com o nível introdução, integrando objetivos já de nível elementar, até porque as competições assim o exigiam (iniciar a jogada com serviço por baixo).

4.3.1. Balanço primeira etapa

A primeira etapa foi realizada sem sobressaltos, foi relativamente simples realizar a AI até porque o nível do grupo era muito homogéneo, não havendo alunos que se sobressaíssem muito evidentemente. Desta forma, numa fase inicial, não houve grande diferenciação do ensino.

A maior dificuldade passou por realizar a AI a todos os alunos inscritos porque com 33 ao mesmo tempo num treino de 50 minutos, a gestão humana e espacial revelou-se um desafio porque não era possível ter todos a jogar ao mesmo tempo. Colocamos uma fita que dividia o espaço desde uma ponta à outra (longitudinal), de forma a conseguirmos rentabilizar ao máximo o espaço, tendo também utilizado os cestos baixos de basquetebol para algumas atividades como fazer passes para tentar encestar, desta forma nenhum aluno ficava sem atividade.

Como também não havia bolas para 33 alunos, muitas vezes tinham de ser agrupados em grupos de 2 ou de 3.

4.4. Segunda etapa

Quadro 24

Objetivos 2ª etapa

Objetivos 2ª etapa DE
Conseguir deslocar-se para o ponto de queda da bola
Executar passe para dar continuidade à jogada
Introduzir a manchete
Introduzir o serviço por baixo
Introduzir a dinâmica dos 3 toques

Nesta etapa, o trabalho mais intensivo recaiu sobre o deslocamento para o ponto de queda da bola, pois era onde os alunos apresentavam mais dificuldades, e sem esta parte consolidada havia muitos pontos perdidos. Foram realizados muitos exercícios onde

um aluno fazia passe ou lançava a bola para uma zona onde o colega não estava, obrigando-o a deslocar-se para conseguir responder em passe. A manchete só foi integrada nos treinos quando o passe já estava mais consolidado.

Os exercícios de passe incidiram sobre o auto passe, o jogo ténis voleibol que iniciava com passe, a bola batia no campo do adversário apenas uma vez e devolvia em passe para trabalhar o deslocamento para o ponto de queda da bola e o passe e os passes para o cesto de basquetebol.

Iniciou-se aqui, também, o trabalho inicial de serviço por baixo, de forma mais analítica para que os alunos compreendessem que seria assim que tinham de iniciar uma jogada. Porém não foi o foco da etapa.

Foram utilizados maioritariamente jogos reduzidos para esta etapa, de forma a facilitar a aprendizagem dos alunos, simplificando o jogo.

O voleibol, desporto de características únicas, exige do ensino estratégias que explorem as suas particularidades. Mesquita (1994) define as especificidades formais do voleibol, destacando a interação com a bola sem invasão do campo adversário e a natureza da disputa como "luta indireta".

Nesse contexto, os jogos reduzidos emergem como ferramenta valiosa para o ensino do voleibol. Através da aplicação de jogos com condicionantes, Mesquita (1994) propõe a "redução sem empobrecimento", simplificando a complexidade do jogo formal sem comprometer sua essência.

O ensino da desta matéria, tendo em conta o nível de desempenho apresentado pelos alunos foi realizado com situações de aprendizagens ajustadas, onde todos tiveram muito contacto com a bola, utilizando sempre situações de jogo reduzido (Graça & Mesquita, 2002).

As vantagens dos jogos reduzidos são evidentes: maior número de ações por jogador, menor tempo de espera, facilidade de organização e maior ênfase nos fundamentos. Essa metodologia permitiu aos alunos realizarem mais toques na bola, aprimorando as suas habilidades técnicas, reduzindo o tempo de inatividade e aumentando a concentração.

Os quadros elaborados por Mesquita (1994) demonstram as vantagens dos jogos reduzidos em relação ao jogo formal no início do ensino do voleibol. A simplificação da

Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
organização permite focar no desenvolvimento de técnicas específicas, facilitando a correção e a aprendizagem.

Nesta fase já não tínhamos tantos alunos a frequentarem os treinos, o que facilitou a gestão do grupo.

4.4.1. Balanço segunda etapa

Este foi um período de elevada progressão dos alunos. Os mais assíduos passaram a conseguir deslocar-se para o ponto de queda da bola, bem como realizar passes com qualidade, conseguindo assim dar continuidade à jogada. Passou a haver efetivamente jogo.

Os alunos mais competentes, e aqui sim, começou a haver um grupo que se diferenciava dos restantes, já conseguia servir por baixo para iniciar a jogada, e realizar jogo sem ser ténis voleibol, ou seja, sem a bola bater no solo dos adversários.

Nesta fase tivemos em média 20 alunos por treino, sendo que se destacavam 8 alunos dos demais, tendo objetivos redefinidos para eles, que já passavam para jogo a iniciar com serviço por baixo e com a dinâmica dos 3 toques.

O restante grupo continuava com bastantes dificuldades, e por isso os objetivos mantiveram-se durante o resto da etapa, ainda focando o deslocamento para o ponto de queda da bola e o aperfeiçoamento do passe.

4.5. Terceira etapa

Nesta etapa foram atualizados alguns objetivos, visto que eram situações específicas para alunos em fase muito inicial do processo de aprendizagem da matéria. Nesse sentido, os alunos que apresentaram resultados positivos e progressão acentuada tiveram novos objetivos a atingir, entre eles:

Quadro 25

Objetivos 3ª etapa

Objetivos 3ª etapa de DE
Posicionar-se de forma lógica e intencional tendo em conta a fase de jogo (ataque ou defesa)
Comunicar com os colegas e receber o serviço de forma a colocar a bola na zona do distribuidor, que deve colocar a bola alta para que um dos colegas tente finalizar

Estes objetivos foram apenas utilizados para os alunos que integraram o DE desde início e que apresentaram uma progressão rápida e positiva, já conseguindo passar várias vezes a bola por cima da rede sem que esta caísse no chão. Os restantes mantiveram os mesmos objetivos.

Foi aqui que começamos a trabalhar aspetos mais táticos do jogo, principalmente no posicionamento dos jogadores e as funções de cada um, focando especialmente os alunos que deviam realizar o primeiro toque (receção) e os alunos que deviam realizar o segundo toque (distribuição), sempre acautelando que todos os passes deviam ser altos para que o colega tivesse tempo de se deslocar e realizar passe também ele alto, para dar continuidade à jogada com a maior qualidade possível. Para que houvesse esta harmonia nas jogadas, insistimos bastante na comunicação entre eles, solicitando sempre que fossem jogar a bola dissessem a palavra “minha” para evitar que mais do que um aluno tentasse jogar a bola. Por isso, o objetivo foi não só o de melhorar a técnica de passe e manchete, mas também era trabalhar a capacidade de tomada de decisão durante o jogo, focando na comunicação e no posicionamento coletivo.

A este nível não existe especialização de posição, portanto todos os alunos são preparados para receber e distribuir jogo, até porque as regras do 4x4 assim o obrigam.

Nesta etapa foi também iniciada a parte competitiva do DE, sendo que tivemos o primeiro encontro no dia 20 de janeiro, onde levámos 11 alunos, sendo estes 6 do género feminino e 5 do género masculino. Esta competição tinha algumas regras especiais, entre elas, o jogo era jogado em 4x4, composto por 2 partes de 10 minutos cada, sendo que em campo tinha de estar sempre 1 aluno de cada género e os 4 alunos tinham de ser substituídos para a segunda parte. No máximo cada aluno podia servir 2 vezes com sucesso, o primeiro serviço era obrigatório ser por baixo, o segundo podia ser por cima. Só era permitido utilizar os membros superiores para dar continuidade à jogada, sendo que qualquer toque com outra parte do corpo correspondia automaticamente à perda do ponto. Este primeiro encontro foi meramente para introduzir a competição aos alunos, sendo que os resultados não contavam para a classificação final.

Tivemos, posteriormente 2 encontros na Escola Secundária Rainha Dona Leonor. Aqui defrontámos 4 escolas, a Escola Secundária Rainha Dona Leonor, a Escola Secundária Dona Filipa de Lencastre, a Escola Básica 1, 2, 3 Pedro de Santarém e o Colégio Santa Maria.

As regras foram as mesmas do primeiro encontro, sendo que este já teria classificação para posteriormente se decidir a fase de grupos para o campeonato da fase de Lisboa.

O primeiro encontro realizou-se no dia 2 de março e o segundo no dia 27 de abril. Não tínhamos objetivos de classificação, até porque para a maior parte dos alunos este seria o primeiro contacto com a matéria.

4.5.1. Balanço terceira etapa

A terceira etapa foi um período rico de aprendizagens e novas experiências, tanto para os alunos como para mim, visto que para eles foi a primeira experiência competitiva enquanto jogadores, e para mim que foi a primeira experiência competitiva como professora de um grupo equipa.

Relativamente aos novos objetivos, foram muito trabalhados, e alcançados para todo o grupo de trabalho, que estava extremamente motivado já que se aproximavam as primeiras competições. A comunicação com os colegas foi o objetivo mais difícil de atingir porque os alunos muitas vezes não informavam os colegas quando queriam jogar a bola, o que resultava algumas vezes em perda de ponto por dois alunos se deslocarem para a jogar. Desta forma, utilizámos um sistema que se um aluno não dissesse a palavra “minha” quando ia jogar, perdiam automaticamente o ponto. Desta forma, essa dificuldade ficou suprimida.

O deslocamento para o ponto de queda da bola ficou totalmente dominado pelos alunos, bem como a questão do posicionamento. Os alunos sabiam quando tinham de se aproximar mais da rede ou afastar mediante a fase de jogo, bem como os posicionamentos mais adequados a adotar consoante o adversário que atacava ou servia.

Os alunos receberam feedback imediato durante os treinos, focando-se em como melhorar a precisão dos passes e a movimentação em campo, o que resultou em melhorias na comunicação e no desempenho geral durante os treinos e jogos.

Relativamente à componente competitiva, tivemos de fazer algumas escolhas complicadas, nomeadamente nos alunos que convocamos para as competições, visto haver um limite de inscrições, e o principal critério utilizado foi a assiduidade. Os alunos que mais frequentaram foram convocados.

A primeira competição foi uma experiência agradável, tendo tido 6 jogos, e conseguindo vencer 2. Foi uma competição extremamente importante para os alunos se familiarizarem com as regras e os procedimentos, não tendo a pressão e a urgência de ganhar, que nunca foi imposta por nós, até porque, esta serviu apenas para serem realizados os grupos de escolas que se iriam defrontar na próxima fase.

Essa, que decorreu melhor do que nós esperávamos. Não tínhamos quaisquer objetivos de classificação porque o nível do grupo quando iniciamos os treinos era extremamente baixo, mesmo com todo o trabalho desenvolvido durante todo o ano letivo, ainda havia muitos erros demonstrados pelos alunos e muitos pontos perdidos por distrações e falta de qualidade técnica e tática. Porém, conseguimos ficar em 2º lugar do grupo, indo defrontar um grupo novo no dia 1 de junho no Colégio Militar.

Este período competitivo foi onde ficou mais visível o desenvolvimento dos alunos porque houve uma motivação extra quando começámos a ganhar jogos, houve vontade de fazer mais e melhor por parte de todos os alunos.

4.6. Quarta etapa

Aqui inserimos alguns objetivos novos para os alunos em termos técnicos, entre eles:

Quadro 26

Objetivos 4ª etapa

Objetivos 4ª etapa de DE
Servir por baixo para uma zona difícil de receção
Finalizar intencionalmente

O trabalho para esses objetivos passou por colocar os alunos a servir para um conjunto de 4 adversários, tentando colocar a bola no espaço vazio, mais concretamente no fundo do campo, ou no meio do campo para criar confusão. No caso das finalizações intencionais, quisemos apenas que o fizessem com passe tenso para o fundo do campo, realizando um exercício com um aluno a passar a bola para o passador, que lhe devolvia a bola alta perto da rede e o aluno que inicialmente fez o passe, terminava a jogada colocando a bola perto da linha final do campo sem oposição. Com alguns treinos inserindo este exercício, começámos a realizar o mesmo, mas com 4 adversários do outro lado da rede, o objetivo seria que esses não conseguissem responder ao ataque.

Iriamos ter aqui a última competição do ano letivo, onde poderíamos ficar nos primeiros 6 lugares, indo realizar 5 jogos na Academia Militar. As regras eram as mesmas das restantes competições.

4.6.1. Balanço quarta etapa

Durante a quarta etapa as aprendizagens foram consolidadas, os treinos consistiram basicamente em melhorar o serviço e as finalizações, e onde fomos experimentando várias equipas para levarmos à última competição. Esta decorreu mesmo no final da etapa, vencendo um jogo por cerca de 20 pontos e outro por falta de cumprimento de regras de uma escola. Conseguimos, então, terminar o desporto escolar de voleibol infantil B no terceiro lugar, fruto de muito esforço e empenho, não só por parte dos professores, mas também dos alunos, que mostraram ao longo do ano muito empenho e assiduidade.

A evolução dos alunos do primeiro dia para o último foi notável. Não tínhamos nenhum que conseguisse realizar 2 passes consecutivos sem que a bola caísse no chão ou serviço por baixo. Terminámos o ano letivo a realizar jogo de 4x4 até aos 25 pontos onde poucos serviços foram mal-executados, e a maior parte dos pontos, foi obtido com a dinâmica dos três toques, matéria muito batalhada durante todos os treinos do ano letivo, a partir do momento em que os alunos conseguiam realizar passes uns para os outros.

O grupo era muito unido e muito focado. Não tínhamos objetivos de classificação na fase de Lisboa, por esse motivo, foi uma grande conquista o pódio nesta competição.

4.7. Atuação no desporto escolar

A minha participação efetiva nos treinos do desporto escolar foi muito à base de feedbacks. O professor titular do grupo equipa dava os treinos e eu tinha alguma abertura para fazer sugestões de exercícios ou de progressões daqueles que ele aplicava. Aconteceu uma vez ficar responsável pelo treino do grupo de alunos que tinha mais dificuldade e coloquei-os a fazer auto passe com a bola a bater no solo, passes para o cesto e a jogar ténis voleibol. Não senti grandes dificuldades neste momento, até porque já conhecia os alunos e as suas capacidades, desta forma tornou-se mais fácil sugerir os exercícios a realizar, que, a maior parte, já tinham realizado em treinos anteriores.

De resto, a minha intervenção foi essencialmente em feedbacks aos alunos durante os treinos. Acompanhei todos os momentos competitivos do grupo equipa e realizei o projeto específico para ajudar os alunos a melhorarem as suas capacidades.

4.8. Balanço geral

O DE começou por ser uma área que à partida me suscitou um grande interesse, muito devido ao fato de estar com uma matéria que já tinha praticado, o voleibol, e por ser um bom complemento na minha formação, até por ser uma matéria muito presente nas aprendizagens essenciais.

Mais do que isso, tive a satisfação de acompanhar um escalão em que os alunos eram mais jovens quando comparando com os meus da na área da lecionação. Esta vivência plural contribuiu significativamente para a diversidade da minha formação como docente.

Esta experiência colaborativa proporcionou-me, também, a oportunidade de desenvolver as minhas capacidades de comunicação, liderança e trabalho em equipa. Ao interagir com alunos de diferentes idades, tive de adaptar a minha linguagem e metodologias de ensino, procurando sempre criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e motivador.

As vivências proporcionadas pela experiência marcaram-me bastante e contribuíram significativamente para a minha formação como docente. Acredito que a colaboração entre diferentes gerações e perspetivas é fundamental para a construção de uma educação de qualidade através do desporto.

Os objetivos definidos no início do ano letivo foram cumpridos integralmente, bem como todos os objetivos propostos nas etapas. O domínio do jogo foi adquirido, o conhecimento integral das regras e a técnica e alguma tática aperfeiçoados. O facto da competição ser jogada em 4x4 iniciando com serviço por baixo exigiu que trabalhássemos com os alunos muitas componentes técnicas, já que o grupo não tinha nenhum tipo de base no que diz respeito ao voleibol. Não tínhamos alunos a realizarem sequências de 2 ou 3 passes sem que a bola caísse ao solo durante os primeiros treinos. No entanto, conseguimos trabalhar para conseguir fazer face às regras e regulamentos impostos pela competição e participar de forma efetiva e concreta na mesma.

Para conseguirmos que os alunos cumprissem com os objetivos propostos, começamos a explicar aos alunos o objetivo do jogo e as regras inerentes, começando pelas regras mais básicas como a quantidade de toques mínima e máxima e como iniciar uma jogada. Posteriormente trabalhamos intensivamente o deslocamento para o ponto de queda da bola, já que os alunos não antecipavam o movimento da mesma, não se colocando na posição correta para dar continuidade à jogada.

Após este domínio, iniciamos o processo de aperfeiçoamento do passe, realizando exercícios de precisão a solo e a pares. A manchete foi apenas introduzida posteriormente no decorrer da segunda etapa. Tivemos de introduzir, também, o ensino do serviço por baixo para fazer face à competição onde estávamos inseridos também durante a segunda etapa, realizando trabalho analítico com muitas repetições do movimento, mas integrando com o exercício global quando já conseguiam colocar a bola no campo do adversário.

Por fim, trabalhamos a dinâmica dos 3 toques, utilizando exercícios sem oposição e fixando um aluno no lugar do passador, sendo que este trocava com regularidade. A dinâmica foi sempre trabalhada em jogo após a sua abordagem nas aulas. Alguns alunos conseguiram dominar, também, as finalizações intencionais já na última etapa.

O meu projeto específico nesta área foi também muito importante para que os alunos melhorassem os seus pontos críticos individuais, de forma a melhorarem e conseguirem perceber exatamente os seus erros, trabalhando individualmente com cada um. Desta forma, o rendimento do grupo aumentou bastante, reduzindo o número de erros individuais que, até aquela altura, eram persistentes.

O balanço do rendimento do grupo é positivo, tendo em conta a evolução geral do grupo, especialmente dos alunos mais assíduos nos treinos. Já a minha participação efetiva foi algo reduzida, sendo que não conduzi nenhum treino completo sozinha, mas estive presente em todos os treinos e todas as competições, dando apoio tanto ao professor titular como aos alunos para contribuir ao máximo para o desempenho e evolução dos mesmos.

A minha participação e intervenção nos treinos foi muito condicionada por causa do professor titular, que não tinha grande abertura para que eu pudesse conduzir os mesmos, tendo-me deixado apenas conduzir pequenas tarefas durante os treinos que ele

próprio tinha planeado. Mesmo assim, penso que todas as intervenções que tive foram pertinentes e que ajudaram os alunos a atingirem patamares mais elevados das suas habilidades. Foi um pouco frustrante sentir-me quase como uma “ajudante” nos treinos de desporto escolar, ainda por cima sendo que estávamos a trabalhar uma matéria que eu estava muito confortável a lecionar, visto que joguei quando era mais nova. Acho que o meu potencial não foi bem aproveitado nesta área do estágio.

Todos os alunos mais assíduos terminaram o ano letivo a conseguirem cumprir o nível introdução, e alguns até parte do nível elementar, o que, para alunos do 5º e 6º ano é extremamente positivo.

4.9. Projeto Desporto Escolar

Este projeto teve como base as dificuldades apresentadas pelos alunos nos aspetos técnicos da matérias. Nenhum aluno, quando chegou ao DE conseguia realizar 2 passes consecutivos e, passado uns meses, íamos iniciar as competições.

Neste sentido, o projeto baseou-se nesse problema, e eu decidi realizar algumas gravações para mostrar aos alunos as suas dificuldades, e arranando outros que executem corretamente os gestos para que entendam como realizar corretamente as ações técnicas. Ou seja, pegar nas imagens em que os alunos falham por exemplo um serviço, questionar os mesmos porque é que não tiveram sucesso e logo de seguida mostrar um exemplo de outro aluno a realizar corretamente. Desta forma os alunos tomaram consciência dos seus próprios erros e perceberam como corrigir.

4.9.1. Aplicação prática

Primeiramente precisei de pedir autorização aos EE para as gravações, visto que os alunos participantes do DE têm idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. Consegui o consentimento de 12 EE para gravar os seus educandos e para participarem neste projeto, no entanto, a análise dos vídeos foi realizada por todos em conjunto, vendo os erros uns dos outros, de forma que todos percebessem os erros mais frequentes e o que fazer para não os cometer.

Os vídeos foram gravados consoante os seguintes critérios:

Quadro 27

Critérios gravação

Critérios
Jogo 2+2
Inicia com serviço por baixo
Campo 6mx3m
2 toques no mínimo, 3 no máximo
Duração de 5 minutos

Após o visionamento das imagens, os alunos trabalharam as suas dificuldades individuais, fosse o passe, a manchete ou o serviço, de forma analítica nos primeiros minutos de aula, passando depois para uma parte mais global, no jogo.

Foi logo visível o impacto do projeto aqui, porque os alunos estiveram focados em suprimir as suas dificuldades individuais, trabalhando-as especificamente, e quando confrontados em jogo, melhoraram significativamente.

Após a competição seguinte, voltei a gravar os alunos com exatamente os mesmos critérios, de forma a perceber se retificaram os erros que cometiam e desta forma mostrar a progressão dos mesmos.

Os alunos mostraram uma progressão enorme nas suas habilidades, e isso foi confirmado no último encontro, como já mencionei anteriormente, conseguimos ficar em 3º lugar na fase de Lisboa.

Logicamente que continuaram a ter dificuldades, mas em termos mais táticos do que técnicos, dominando o passe, o serviço e a manchete.

4.9.2. Balanço do projeto

Este projeto devia ter iniciado muito mais cedo, porque as maiores dificuldades eram sentidas no início do ano letivo, havia muita coisa importante a melhorar, e com ajuda do suporte digital seria mais fácil de progredir. No entanto, como o estágio era uma novidade e estava muito sobrecarregada de tarefas deixei o projeto arrastar-se mais para o final do ano letivo, erradamente porque teria tido muito mais significado começando mais cedo.

A elevada participação ativa dos alunos aquando do visionamento dos vídeos é algo que também tenho de deixar nota. Sempre que perguntava qual teria sido o(s) erro(s) mais evidente(s) tinha logo vários alunos disponíveis para responder, o que tornou o momento muito dinâmico e onde os alunos mostraram grande interesse, tanto os mais competentes como os com mais dificuldades. Os comentários foram sempre no sentido de ajudar os colegas, não tendo havido nenhum tipo de gozo sobre a prestação uns dos outros.

O projeto teve bastante impacto na aprendizagem dos alunos porque em vez de tratarmos os alunos como um grupo de aprendizagem, conseguimos isolar as suas dificuldades e suprimi-las.

Começando mais tarde, consegui realizar o projeto com os alunos que realmente estavam interessados em melhor e que mantêm uma assiduidade muito alta nos treinos do DE.

5. Seminário

A quarta área de atuação do estágio pedagógico ao qual faço referência neste relatório, foi a realização de um seminário. Para isto, tive de estudar e apurar as formas de atuação da escola e do GEF para conseguir encontrar as dificuldades ou fraquezas para intervir sobre elas.

A escolha do tema foi relativamente complicado porque é desafiante olhar para um grupo que já trabalha de uma certa forma há anos, e de repente um estagiário encontra um “problema” na forma de atuação. Este foi um processo que durou algum tempo, tendo o tema ficado fechado apenas no segundo período.

Neste sentido, o tema escolhido é referente à classificação da EF no primeiro período. Esta escolha surgiu porque na ESDLG a referência para a classificação deste período é exatamente igual à que é realizada no final do terceiro período. Os professores exigem que os alunos soubessem ao final de pouco mais de 3 meses aquilo que está proposto aprenderem ao final de quase 10 meses.

Após a escolha do tema, decidi apresentar a ideia aos orientadores que me deram o seu aval para prosseguir com o projeto. De seguida fui conversando casualmente com os professores da escola sobre o tema, em que os mesmos se mostraram relutantes perante a proposta de possível mudança.

Em primeiro lugar fui estudar e perceber como era efetivamente realizada a classificação do primeiro período, sendo que ao questionar percebi que os professores utilizavam os critérios propostos nas aprendizagens essenciais (DGE, 2018) já para este período (5 níveis Introdução e 1 nível Elementar para ter classificação 5). No anexo 4 apresento a imagem dos critérios de classificação do 9º ano.

O que está previsto nas aprendizagens essenciais (DGE, 2018), é que os alunos consigam a classificação que aparece no quadro acima como “máxima” ou seja, nível 5, como o mínimo exigível para terem aproveitamento, ou seja, nível 3, o que por si só já apresenta discrepâncias com o que está previsto para todos os alunos a nível nacional.

Neste sentido, adotando estes critérios no primeiro período, em que as primeiras 5 a 6 semanas são de avaliação inicial, e existe apenas cerca de 1 mês e meio para trabalhar as capacidades dos alunos. Estamos a classificar consoante aquilo que eles já sabem e não consoante aquilo que eles aprendem, que, à partida, será residual tendo em conta a quantidade de tempo disponível para a prática considerando a avaliação inicial.

“Particularmente, para a Educação Física avaliar implica ajudar o aluno a perceber as suas facilidades, as suas dificuldades e, sobretudo, pretende ajudá-lo a identificar os seus progressos de tal modo que tenha condições de continuar avançando.” (Silva, 2010, p. 110)

Ora, isto implica um processo, uma lógica com início, meio e fim. Não podemos exigir que os alunos saibam à partida aquilo que lhes é exigido como meta final do ano letivo.

Para suportar este seminário, fui falar com alguns professores de algumas escolas em Lisboa para perceber como era realizada a classificação do primeiro período/semestre, onde consegui retirar informações bastante pertinentes e que, valorizam claramente o progresso do aluno. A escolha dos locais e dos professores para a realização das entrevistas teve como base escolas onde estivessem a decorrer estágios pedagógicos e com professores referência, com muita literatura criada sobre EF.

Realizei algumas entrevistas, em que a base da conversa foi questionar como realizavam a classificação do primeiro período/semestre nas suas escolas, e perceber o porquê de realizarem como realizam, expondo a forma de classificar da minha escola, tentando obter opiniões sobre essa matéria.

Consegui agrupar as respostas nos seguintes grupos:

Quadro 28

Respostas das entrevistas

Respostas
Não definem decisões coletivas, cada professor é livre de realizar a sua classificação consoante as turmas no primeiro período/semestre. No final do ano, os objetivos são iguais para todos, seguindo as aprendizagens essenciais.
Existe uma decisão coletiva de reduzir as matérias a considerar no primeiro período/semestre quando comparando com as exigidas no final do ano.
Existe uma decisão coletiva em que se considera a aptidão física e os conhecimentos na classificação dos alunos, e o desempenho motor é classificado tendo em conta os objetivos definidos na segunda etapa.

O que é realizado nestas escolas não é mais do que a valorização do progresso do aluno, visto que no final do ano regem-se pelos critérios que estão definidos nas aprendizagens essenciais (DGE, 2018). No entanto, a classificação do primeiro semestre

fica à responsabilidade inteira do professor titular da turma, porque todas as turmas e todos os alunos são diferentes, o que significa que todos precisam de planos diferentes, não podendo classificar todos da mesma forma.

Por este motivo, as escolas defendem que a classificação do primeiro período deve ser uma decisão individual, marcada por metas intermédias que conduzam ao longo do ano, à concretização das metas finais do último período. As metas do segundo período já devem ser mais próximas das do terceiro período, para que depois não seja exigido muito mais do que aquilo que foi anteriormente para obterem sucesso (nível 3) no final do ano letivo.

Durante as conversas informais que fui tendo com os professores do GEF, todos os professores tinham opiniões distintas e afirmavam realizar a classificação de forma diferente uns dos outros, não havia coesão. A professora coordenadora do ensino secundário, durante a conversa que tinha com ela, afirmou que a classificação era para ser realizada tendo em conta os objetivos traçados para o final do ano letivo, seguindo a informação que nós, estagiários, também tínhamos obtido.

Para a apresentação do meu seminário comecei por determinar um nome para a apresentação, que foi “classificação do 1º período – que referências a escola tem?”. Preparei conteúdo e procurei esclarecer a diferença entre a avaliação e a classificação para que não houvesse dúvidas sobre o que estava a ser tratado e apresentei a forma de classificar do agrupamento, informação que estava exposta nas escolas. Posteriormente apresentei as ideias recolhidas nas reuniões fora do agrupamento para que os professores tivessem uma ideia de como funcionavam outras escolas relativamente a este assunto. Apresentei as consequências da classificação como estava a ser utilizada na escola e propus que criassem um documento sobre a diferença da classificação entre períodos.

Com o intuito de mobilizar os professores pertencentes ao GEF e de fomentar o seu interesse e envolvimento ativo no seminário que me encontrava a organizar, optei por adotar uma estratégia centrada na aproximação gradual ao tema. Para tal, iniciei um conjunto de entrevistas informais com os docentes, privilegiando momentos de conversa espontânea e reflexiva, nos quais se abordava o tema da classificação de forma não impositiva, mas antes como um convite à partilha de perceções, experiências e inquietações.

Esta metodologia, ao evitar uma abordagem demasiado diretiva ou prescritiva, permitiu criar um ambiente de confiança e de escuta mútua, favorecendo a emergência de uma predisposição positiva por parte dos professores em relação ao tema proposto. Para além disso, estas interações iniciais funcionaram como catalisadoras de um processo de consciencialização progressiva, no qual os docentes começaram a reconhecer a relevância da temática no seu contexto profissional, o que se revelou fundamental para que, no momento da apresentação, pudéssemos aprofundar a reflexão de forma coletiva.

O seminário foi apresentado no dia 28 de maio, pelas 13:15 onde constaram todos os professores que integravam o GEF, à exceção de dois, um deles porque tinha uma competição de desporto escolar e outro por motivos pessoais.

Comecei, então, por fazer a distinção entre avaliação, avaliação sumativa, avaliação formativa e classificação, baseando-me em artigos de Domingos Fernandes (2019, 2021a, 2021b), para que depois fosse mais simples apresentar a problemática encontrada. Após este tema, apresentei, o que eu considerava ser a forma de classificar de todos os professores no agrupamento, como já expliquei acima.

De acordo com o autor, a avaliação constitui um elemento central do processo educativo, sendo um instrumento fundamental para apoiar a aprendizagem e a tomada de decisões no âmbito escolar. A avaliação deve ser entendida como um processo pedagógico dinâmico e contínuo, que se integra no ensino e na aprendizagem, com o objetivo de identificar necessidades, monitorizar progressos e promover o desenvolvimento dos alunos.

A avaliação não se limita à simples medição ou classificação de resultados, mas deve ser utilizada como uma ferramenta para compreender o processo de aprendizagem e intervir sobre ele. Neste sentido, a avaliação assume diferentes modalidades – formativa, sumativa ou diagnóstica – cada uma com funções específicas, mas interrelacionadas.

O autor sublinha ainda a importância de uma prática avaliativa que seja ética, transparente e orientada para a equidade, garantindo que todos os alunos tenham oportunidades de sucesso. Reforça ainda a necessidade de articular as dimensões formativa e sumativa da avaliação, de modo que a recolha de informação sirva simultaneamente para melhorar o ensino e aprendizagem e para tomar decisões fundamentadas sobre o percurso educativo dos alunos. Assim, a avaliação é concebida

como um processo integral, que deve contribuir para a melhoria contínua das práticas pedagógicas e para a promoção do sucesso educativo.

Relativamente à avaliação formativa, o autor defende que esta constitui um processo essencialmente pedagógico que procura promover a aprendizagem dos alunos através da integração entre avaliação e o ensino. Este tipo de avaliação caracteriza-se pela sua função reguladora, permitindo identificar necessidades, ajustar estratégias e melhorar as práticas de ensino e aprendizagem.

Neste âmbito, a avaliação formativa assume um papel orientador da aprendizagem, não se limitando à identificação de erros, mas proporcionando indicações e sugestões que auxiliam os alunos a superar dificuldades. Para além disso, promove a participação ativa dos alunos no processo de construção da sua própria aprendizagem, destacando-se pelo seu carácter contínuo e pela integração sistemática no ensino.

Esta avaliação enfatiza, ainda, o progresso individual dos alunos, privilegiando o desenvolvimento de cada um em detrimento da simples comparação entre pares. Para Domingos Fernandes, esta forma de avaliação não deve ser encarada como uma etapa isolada, mas como um elemento essencial para a transformação do ensino e para a promoção do sucesso educativo de todos os estudantes.

Já a avaliação sumativa é entendida como um processo que ocorre, geralmente, ao final de um ciclo de ensino ou de uma unidade de aprendizagem, com o objetivo principal de aferir o nível de aquisição de conhecimentos e competências por parte dos alunos. Foca-se, essencialmente, no produto final do processo educativo, sendo amplamente utilizada para fins classificativos e de certificação. Caracteriza-se pela sua natureza pontual, com objetivo de fornecer um retrato global do desempenho dos alunos num determinado momento. De forma frequente, os resultados da avaliação sumativa são utilizados para tomar decisões relacionadas com a progressão dos alunos, como a atribuição de notas ou a validação de competências.

Para terminar, para o autor, a classificação é um dos componentes do processo de avaliação que se centra na atribuição de um valor, geralmente em forma de nota ou conceito, ao desempenho dos alunos. Trata-se de uma prática amplamente utilizada no sistema educativo para quantificar os resultados obtidos e para tomar decisões relativas à progressão, certificação ou validação de aprendizagens.

A classificação, embora necessária em muitos contextos, não deve ser confundida com a totalidade do processo avaliativo. A avaliação é um processo mais amplo, que inclui, tanto a classificação como as dimensões formativas e diagnósticas que procuram compreender e melhorar o processo de ensino e aprendizagem. Assim, o autor alerta para os riscos de uma valorização excessiva da classificação, que podem reduzir o ato educativo a uma mera medição de resultados, desconsiderando aspetos qualitativos fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos.

O autor destaca ainda a importância de garantir que a classificação seja justa, transparente e baseada em critérios claros e consistentes. Deve também ser acompanhada de feedback significativo, permitindo que os alunos compreendam os seus resultados e possam utilizá-los para melhorar o seu desempenho. Neste sentido, a classificação não deve ser encarada como um fim em si mesma, mas como um elemento integrado numa abordagem pedagógica orientada para a aprendizagem e o sucesso educativo.

De seguida tivemos o momento do debate que foi um pouco confuso porque os professores por vezes falavam uns por cima dos outros, e “perdiam” muito tempo a falar de assuntos que não eram propriamente relacionadas com o tema. No entanto, foi um momento de partilha rico em ideias e crenças dos diferentes professores, que têm visões diferentes relativamente à forma como os alunos devem ser classificados no primeiro período.

Posteriormente dei exemplos de como era realizada a classificação do primeiro período/semestre noutras escolas de estágio, e pedi que, em grupos de 4 elementos, debatesses entre eles as vantagens e desvantagens daquele modelo de classificação e no final apresentassem as conclusões aos restantes grupos que poderiam comentar as mesmas.

Os grupos foram elaborados por mim, e tentei juntar professores com ideias mais fixas e mais experientes, com professores mais jovens e com uma visão diferente de como deve ser realizada a classificação, para que discutissem entre eles ideias.

No final, a minha proposta passou por se criar um documento da escola, onde estivesse por escrito quais devem ser as referências para a classificação dos alunos no primeiro período, visto que, não havendo nenhum documento escrito. Desta forma, os professores ou realizam a classificação da forma que querem, não havendo uma concordância e conhecimento de como a generalidade dos colegas faz, ou então utilizam

a referência do terceiro período e a classificação não é justa e não tem em conta o progresso e a evolução do aluno.

5.1 Balanço do seminário

O seminário foi uma área que tive algumas dificuldades, e onde demorei muito tempo para “entrar na engrenagem”. As entrevistas realizadas foram todas no final do segundo período ou início do terceiro. Se tivesse iniciado mais cedo provavelmente teria conseguido entrevistar mais orientadores. No entanto, os que entrevistei deram-me respostas extremamente importantes e relevantes para o meu trabalho.

Durante o debate aconteceram algumas peripécias, onde os professores perderam o foco várias vezes sobre o assunto que estava a ser tratado, conversando sobre outros assuntos. Foi aqui também que um professor interrompeu o meu discurso e informou que não era assim que realizava a classificação e, logo a seguir, se juntou outro a apoiar essa ideia. A classificação do primeiro período não era realizada, por estes, seguindo os critérios de classificação do terceiro período, mas sim, tendo os critérios presentes, utilizavam-nos como a referência “guia” para projetar o que os alunos iriam conseguir aprender. Ou seja, no primeiro período, a classificação era realizada com os dados da avaliação inicial, e tendo em conta o potencial de aprendizagem do aluno.

Mas então como é que o grupo realiza a classificação do primeiro período? Cada um faz da sua maneira. Pode até haver professores, que, por mero acaso, classifiquem de forma parecida, mas há claramente um problema de comunicação entre os professores, de aferição de resultados e notas. Cada professor tem referências diferentes para a classificação. Desta forma não há congruência. Tem de haver um acordo, um entendimento entre todos, um documento que explique como deve ser realizada a classificação, para que todos a realizem de forma semelhante e haja igualdade de critérios de classificação. Alguns professores afirmaram que utilizavam as metas impostas aos alunos referentes ao final do primeiro período para realizarem a classificação.

Na minha turma e nas restantes turmas dos meus colegas estagiários, a classificação foi realizada tendo em conta os critérios de classificação do terceiro período, situação que não deveria ter acontecido, porque são referências finais, muito exigentes para a fase inicial do ano letivo. Esta forma de classificar foi muito defendida pela

orientadora de escola, que não concordava que fosse de outra forma. Por este motivo, na minha turma 9 alunos obtiveram nota negativa no primeiro período.

No entanto, a classificação do primeiro período não está definida em nenhum documento adotado nem pela escola nem pelo agrupamento, logo, é fácil assumir que não existe nenhuma decisão coletiva de como deve ser realizada a classificação neste tempo, se não existe nada que assim o diga. Assume-se que se realiza da mesma forma para todos os períodos. Foi também debatida a questão da ponderação da aptidão física e dos conhecimentos, porque um dos professores do GEF queria impor uma maior percentagem para a aptidão física e menor para os conhecimentos. Os restantes colegas não concordavam com a ideia e por isso essa proposta não foi avante.

Esta discordância gerou alguma confusão durante a apresentação, mas prossegui com a minha ideia e deixei como sugestão aquilo que tinha planeado. Que criassem um documento escrito com as referências de classificação para todos os períodos letivos, desta forma há harmonia entre os professores. A maioria dos colegas concordou com a ideia que seria melhor haver um documento estruturado com esta informação. A implementação de um documento único que padroniza os critérios de classificação pode ser uma forma eficaz de garantir maior clareza e justiça nas notas dos alunos.

Para mim foi muito importante a realização deste projeto porque pude conversar e entrevistar professores com ideias muito interessantes sobre a avaliação e sobre a classificação, ficando mais instruída e mais preparada para debater sobre o assunto. Foi também a minha primeira experiência numa dinâmica do género do seminário e, portanto, foi muito enriquecedor ter contacto com esta forma de debater assuntos efetivamente importantes para melhorar a atividade dos professores do GEF.

O seminário teve como objetivo principal discutir os critérios de classificação implementados no agrupamento e sugerir melhorias para tornar o processo mais transparente e justo para todos os alunos. A análise das diferentes formas de classificar permitiu-me refletir sobre a importância de um sistema claro e consensual de classificação.

Conclusão

Neste capítulo, realizei uma síntese dos resultados obtidos ao longo de todo o ano letivo, com alguns destaques de cada área de forma geral. Este período revelou-se extremamente relevante em termos das aprendizagens adquiridas que são úteis para a profissão docente. Importante referir que esta foi a minha primeira experiência a dar aulas de qualquer tipo.

Começando pela escola, esta tinha algumas deficiências em termos espaciais, tendo tido de passar a dar as aulas destinadas ao exterior no pátio dos alunos que não tinha condições para a prática, ou para uma das escolas do agrupamento, EBNG.

Relativamente ao grupo de educação física, este recebeu-nos muito bem desde o começo, sendo que nos integravam em todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo. A ligação criada foi forte, sendo que confiávamos muito nos professores todos, e tínhamos abertura suficiente com cada um deles para questionar sobre o que quer que fosse que eles estavam prontos para nos ajudar.

A cooperação docente constitui uma parte essencial da transformação na educação, envolve a soma de esforços individuais sustentados por um conjunto ainda maior de esforços coletivos (Mesquita et al., 2012). Desta forma, preciso de ressaltar esta cooperação sentida por parte de todos que se sentia principalmente quando havia tarefas a realizar e todos tentavam ajudar e procurar soluções.

Transitando para a área da lecionação, as dificuldades mais significativas foram na criação de objetivos realistas e alcançáveis quando planeava as etapas. Em vez de elaborar objetivos direcionados para os alunos, eram todos direcionados para mim e não mensuráveis. A definição das prioridades também foi um ponto onde tive muitas dificuldades porque o grupo apresentava dificuldades severas, e neste sentido eram poucas as matérias que eles tinham mais facilidade a realizar, o que dificultou a seleção de prioridades para cada um.

O planeamento das aulas foi algo que também tive dificuldades, especialmente por ser algo que nunca tinha feito, muito menos para um período tão longo como um ano letivo inteiro. Com o decorrer das semanas comecei a estar mais à vontade nesta construção, tentando procurar bibliografia que me ajudasse.

Um dos pontos mais positivos a refletir foi o clima e a relação contruída com os alunos da turma desde o início do ano letivo, baseado numa relação de confiança mútua,

onde eles sabiam que podiam contar com a minha ajuda, e sabendo que eu não fazia nada para os prejudicar, colaborando com todos sempre que necessário. Apenas tive um aluno que era mais adverso a realizar as aulas de EF e não tinha a melhor relação comigo porque os seus comportamentos nas aulas não eram os melhores. No entanto, nada disso afetou o relacionamento com os restantes membros da turma. Desta forma a motivação e o interesse dos alunos pelas aulas de EF foi aumentando.

Um dos exemplos mais fortes deste facto é que no início do ano letivo, todas as aulas tinha alunos que não realizavam a parte prática, dando algumas justificações questionáveis, onde tinham sempre de realizar tarefas teóricas e eu conversava sempre com eles sobre o porquê de não realizarem a aula, o que nos aproximou bastante. Foi possível verificar que ao final de um mês já não havia situações deste género e os alunos participavam nas aulas com empenho.

Para conseguir esta mudança de mentalidade e de predisposição, a minha estratégia passou por dar voz aos alunos e escutá-los. Ajudá-los de forma discreta sem expor as suas dificuldades. Deixá-los confortáveis em falar comigo sobre qualquer tipo de assunto e interessar-me pelos seus interesses. Motivá-los a realizarem as aulas de EF com tarefas do agrado de cada um. Sempre que os tinha de corrigir fazia questão de o fazer discretamente sem que todos os colegas percebessem que aquele aluno estava a fazer algo de errado. Tive o cuidado em elogiar todos, reconheci as suas melhorias e avanços, que resultou num sentimento positivo relativamente à sua aprendizagem. Quando elogiava fazia questão que todos ouvissem, de forma a enaltecer a sua autoestima. Desta forma a confiança foi aumentando gradualmente e contruímos uma relação muito positiva entre professor-aluno onde eles sabiam que podiam contar com a minha ajuda para qualquer situação.

Relativamente à parte das atividades físicas, tenho de sinalizar a dança, a ginástica de aparelhos e o ténis de mesa, que foram as matérias onde, de uma forma geral, os alunos apresentaram melhorias significativas. Este sucesso deveu-se ao elevado empenho dos alunos nas aulas e à adequação de exercícios relativamente às suas dificuldades individuais.

Nos JDC, os rapazes mostraram uma evolução notável em todos, sendo que as meninas não atribuíam tanto valor a estas matérias, algumas sim no voleibol, mas o foco passava mais pelas matérias realizadas no ginásio. As habilidades básicas de todos os JDC

foram aprendidas por todos os alunos, executando com qualidade à exceção dos alunos 4 e 12 que apresentaram dificuldades até ao final do ano letivo.

Falando agora do projeto de lecionação, foi muito importante para o desenvolvimento dos alunos, bem como fomentar o seu gosto pela prática de dança, e onde termino com o sentimento de dever cumprido porque era a parte favorita da aula da maior parte deles. Claro que existiram poucos alunos que não deram importância à atividade, mas o grosso da turma esteve sempre empenhada e adoraram realizar o projeto, tal como eu. Esta evolução foi muito significativa, e é um dos pontos mais relevantes do estágio porque foi onde foi perceptível a influência positiva que os alunos tiveram não só relativamente à dança, mas também às aulas de EF. Todos os alunos vinham entusiasmados para as aulas, com vontade de participar e ansiosos para que chegasse o momento de treinarem a sua coreografia, o que me deixou extremamente orgulhosa do meu trabalho. No início do ano letivo havia uma resistência muito grande por parte de alguns alunos não só relativamente à dança, mas em relação às aulas de EF no geral, não querendo participar ou não trazendo o material para não participar. Coisa que não aconteceu em nenhuma aula quando o projeto foi iniciado porque os alunos queriam muito trabalhar nesta componente.

A saída de campo foi um dos aspetos mais positivos do estágio, tendo corrido tudo bem principalmente pela preparação delicada e cuidada que nós, estagiários, tivemos para que fosse uma experiência positiva e para que nada falhasse. Os alunos gostaram, experienciaram atividades novas, em contextos diferentes e onde tiveram de trabalhar em conjunto com colegas de outras turmas que nem conheciam. Foi uma experiência muito rica de aprendizagens.

O PTI fica marcado pelas aprendizagens relativas a outras formas de trabalhar, a familiarização do que é a rotina de um professor com horário completo, tendo de planear aulas de diferentes anos e diferentes turmas, ajustando o ensino a cada uma delas. Foi um momento de aprendizagem e de aproximação com os restantes membros do GEF porque passei algum tempo com eles e onde me ajudaram e mostraram formas diferentes e mais eficazes de trabalhar. Foi muito importante para melhorar os feedbacks e a adequação dos mesmos perante as situações encontradas.

Passando à direção de turma, área onde senti as maiores dificuldades, é importante referir alguns pontos positivos e alguns pontos negativos. Relativamente aos

pontos positivos tenho de mencionar o clima e a relação contruída entre mim e os alunos, com uma base de confiança muito forte. De pontos negativos tenho de relatar os problemas de comunicação e de aceitação da diretora de turma, que à partida foi adversa à minha presença e ao meu contributo. No geral esta área foi extremamente complicada para mim porque não pude intervir nem observar quase nada.

No desporto escolar o trabalho efetuado com os alunos foi muito significativo, conseguindo que o grupo evoluísse de forma tremenda nas suas capacidades relativamente à matéria de voleibol, conseguindo que todos os que acompanharam regularmente os treinos cumprissem totalmente o nível introdução, cumprindo também alguns requisitos do nível elementar. A minha participação efetiva foi algo reduzida por falta de abertura do professor responsável pelo grupo equipa, apenas dando feedbacks sobre a prestação dos alunos, não participando na estruturação e organização das aulas.

Para finalizar, o seminário foi uma área que gostei de desenvolver, tocando num ponto fundamental que o GEF precisava de melhorar para que existisse harmonia e acordo entre os critérios de classificação nos dois primeiros períodos letivos. Até porque as únicas referências que existiam diziam respeito ao terceiro período, e desta forma seria muito fácil admitir que seriam esses os critérios de classificação a adotar para todos os períodos. Foi também uma área em que tive algumas dificuldades, inicialmente para começar o processo da sua realização, depois para realizar as entrevistas e encontrar uma base de perguntas para realizar aos orientadores, de forma a arranjar um consenso entre os professores e deixar a minha proposta bem clara. A apresentação mostrou que não havia um acordo entre os professores relativamente à classificação do primeiro período, o que levava a diferenças acentuadas na forma de classificar de professor para professor.

Este seminário foi extremamente importante para fazer o GEF perceber o benefício que existe em existir um documento que explique as decisões coletivas, e que estas sejam consistentes e que devem ser explícitas para a fácil compreensão de todos. Se não ficar escrito, não há consenso, não há uma base. Tem de haver um documento em que explique claramente os critérios de classificação de todos os períodos, para que não haja discrepâncias entre o GEF, que foi exatamente a minha proposta final.

O estágio foi fundamental para o meu desenvolvimento como docente, permitindo melhorar a minha capacidade de planear, conduzir e avaliar aulas de Educação Física de forma eficaz, adaptando-me às necessidades dos alunos e superando desafios práticos no

dia a dia. Este foi um ano rico de aprendizagens que levo para a minha vida profissional, tendo percebido como devo lidar com colegas, com alunos e com funcionários, mesmo que às vezes não fosse fácil. Esta experiência proporcionou-me uma visão ampla dos desafios e recompensas da profissão docente, e motivou-me a melhorar continuamente a minha prática pedagógica, com foco na individualização do ensino e no uso de métodos inovadores para trabalhar com os alunos.

Referências bibliográficas

- Aguiñaga, S., & Marquez, D. X. (2019). Impact of Latin dance on physical activity, cardiorespiratory fitness, and sedentary behavior among Latinos attending an adult day center. *Journal of Aging and Health*, 31(3), 397–414. <https://doi.org/10.1177/0898264317733206>
- Assis, J., Oliveira, A., & Santos, C. (2008). *Planejamento e objetivos na Educação Física escolar*. Phorte.
- Associação Portuguesa de Salvamento a Náufragos. (2022). *Relatório de afogamentos 2002–2021*. APSI.
- Barata, P. (2015). *Sebenta da cadeira de Ginástica I* [Manuscrito não publicado]. Universidade Lusófona.
- Boavista, M. C. L. F., & Sousa, Ó. C. D. (2013). O diretor de turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 1–15. <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/3355>
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas nacionais de educação física, 1º–12º ano: Projeto de programas de EF para os ensinos básico e secundário instituído pelo Dec-Lei n.º 286/89, de 29 de agosto*. DGBS–Ministério da Educação.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 628–638. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.06.005>
- Chen, Y. (2012). The impact of dance on health: From the perspective of developmental psychology. *Psychology and Public Media*, 2(1), 150–155. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2/2022371>
- Chicati, K. C. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. *Revista da Educação Física/UEM*, 11(1), 97–104.

- Clemente, F. M., & Mendes, R. M. (2013). *Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas* (Trabalho de Licenciatura). Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de Coimbra.
<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/46734>
- Comédias Henriques, J. (2012). *A avaliação autêntica em educação física: O problema dos jogos desportivos coletivos* (Tese de doutoramento). Instituto de Educação, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
<http://hdl.handle.net/10437/8571>
- Comédias Henriques, J. (2019). A importância dos grupos heterogêneos no ensino da educação física. *Cadernos de Didática*, 8(1), 45–60.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais – Ensino básico*. Ministério da Educação.
<https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Aprendizagens%20Essenciais%20-%20Ensino%20Básico.pdf>
- Direção-Geral da Educação & Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). *Programa do Desporto Escolar*. <https://desportoescolar.gov.pt>
- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56(2), 226–240. <https://doi.org/10.1080/00336297.2004.10491823>
- Faria, B., Frontini, R., & Antunes, R. (2021). Body image and well-being in dance practitioners: An exploratory study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 168–178. <https://doi.org/10.6018/cpd.467081>
- Fernandes, D. (2019). *Avaliação formativa*. Projeto MAIA – Direção-Geral da Educação.
- Fernandes, D. (2021a). *Avaliação pedagógica, classificação e notas: Perspetivas contemporâneas*. Projeto MAIA – Direção-Geral da Educação.
- Fernandes, D. (2021b). *Avaliação sumativa*. Projeto MAIA – Direção-Geral da Educação.

- Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3(8), 168–191.
- Garganta, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos coletivos: Perspectivas e tendências. Movimento*, 5(10), 40–52. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Graça, A., & Mesquita, I. (2002). O ensino dos jogos desportivos: Da formação à intervenção pedagógica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(1), 42–59.
- 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. <https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401>
- Lusa. (2023, 25 de julho). Ano de 2022 com maior número de mortes por afogamento em Portugal em 18 anos. *Público*. <https://www.publico.pt/2023/07/25/sociedade/noticia/ano-2022-maior-numero-mortes-afogamento-portugal-18-anos-2058099>
- Magliano, D. J., & Boyko, E. J. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.) [Internet]. International Diabetes Federation. <https://diabetesatlas.org/resources/previous-editions/>
- Marques, A. (2004). O ensino das atividades físicas e desportivas: Fatores determinantes da eficácia. *Revista Horizonte*, 19(111), 24–27.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Orgs.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). Casa da Educação Física.
- Mesquita, E., Formosinho, J., & Machado, J. (2012). Supervisão da prática pedagógica e colegialidade docente: A perspetiva dos candidatos a professores. *Revista*

- Mesquita, I. (1994). O ensino do voleibol: Proposta metodológica. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (1.ª ed., pp. 157–203). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2007). A formação de professores e a investigação pedagógica. *Revista da Educação Física*, 12(2), 33–50.
- Mira, J. (2003). Em defesa da Educação Física. *Expresso*.
- Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos-saida-da-escolaridade-obrigatoria>
- Moreira, M. (2017). As atividades gímnicas: Uma perspetiva. In *Análise das Interações de Três Técnicas Gímnicas em Modalidades Diferenciadas* (Tese de mestrado, não publicada). Faculdade de Motricidade Humana. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 97–106.
- Pereira, M. (2001). *A dança e o desenvolvimento do aluno*. Edições Horizonte.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Federação Portuguesa de Futebol.
- Rosa, P. F., & Carvalhinho, L. A. D. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento*, 18(3), 259–280. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.27564>
- Silva, J. A. M. (2010). Avaliação da educação física na escola: Uma análise crítica. *Motricidade*, 6(2), 108–120.
- Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). A utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de educação física. *Revista*

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
Paulista de Educação Física, 12(2), 107–114. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1998.139538>

UNESCO. (2015). *Carta internacional da educação física, da atividade física e do desporto*. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_por

Winterstein, P. J. (1992). Motivation, physical education and sport. *Revista Paulista de Educação Física*, 6(1), 53–61. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1992.138062>

Apêndices

Apêndice I - Horário

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08:15 - 09:05					9ºF
09:10 - 10:00				9ºF	
10:15 - 11:05	9ºE		9ºG		9ºG
11:10 - 12:00	Reunião	9ºE			9ºE
12:10 - 13:00					
13:15 - 14:05	DE		Art curric	RADT	DE
14:10 - 15:00					
15:15 - 16:05					
16:10 - 17:00		9ºG			
17:10 - 18:00		9ºF			

Apêndice II – Questionário no Google Forms



Apresentação dos alunos

AENG - Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves
Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão
Ano letivo 2023/24
Turma 9ºG

beatriz.coimbra.estagiaria@aenunogoncalves.com



[Mudar de conta](#)

Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome e apelido *

A sua resposta

Por que nome gostas de ser tratado? *

A sua resposta

Que escola frequentaste no ano letivo anterior? *

A sua resposta

Caso tenhas respondido Luísa de Gusmão/ Nuno Gonçalves na pergunta anterior, qual foi o(a) teu(tua) professor(a) na disciplina de Educação Física?

A sua resposta

Qual é a tua modalidade desportiva favorita? *

A sua resposta

Que matérias abordaste no ano anterior? *

- Futebol
- Andebol
- Basquetebol
- Voleibol
- Ginástica de solo
- Ginástica de aparelhos
- Ginástica acrobática
- Atletismo
- Patinagem
- Ténis de mesa
- Badminton
- Danças tradicionais
- Danças sociais
- Natação
- Escalada
- Outra: _____

Já participaste no Desporto Escolar? *

Sim

Não

Caso tenhas respondido que sim, que modalidade(s) desportiva(s) praticaste?

A sua resposta

Estás interessado(a) em praticar desporto escolar este ano letivo? *

Sim

Não

Talvez

Se sim ou talvez, quais?

- Voleibol
- Basquetebol
- Badminton
- Ténis de mesa
- Ginástica
- Vela
- Escola ativa
- Sobre rodas

Que nota tiveste no ano anterior a Educação Física? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Apêndice III – Ficha de Avaliação de Conhecimentos 3º período



Ficha de Avaliação de Conhecimentos – 3º Período

Nome: _____

Nº: _____

Parte 1: Lê com atenção todas as questões e responde, assinalando a opção correta com um círculo à volta da letra:

1. Quais as 3 áreas da Educação Física? (10 pontos)
 - A. Conhecimentos, Atividades Físicas e Aptidão Física
 - B. Conhecimentos, Atividades Físicas e Desporto
 - C. Atividades Físicas, Atitudes e Comportamento
 - D. Desporto, Aptidão Física e Conhecimentos

2. Desenha um campo de voleibol (4x4) e identifica, com um círculo, o jogador que deve realizar o segundo toque. (5 pontos)

3. O badminton é um desporto de raquetes, que pode ser praticado: (10 pontos)
 - A. Individualmente ou em pares
 - B. Individualmente
 - C. Individualmente, em pares ou triplas
 - D. Individualmente, em pares, triplas ou quadras

4. Quando se inicia o jogo de badminton, o serviço é executado: (10 pontos)
 - A. Do lado direito
 - B. Do lado esquerdo
 - C. Quem recebe o serviço escolhe o lado
 - D. Quem serve escolhe o lado



5. O passo progressivo à frente e atrás é realizado em qual destas danças. (5 pontos)

- A. Foxtrot
- B. Rumba Quadrada
- C. Salsa
- D. Regadinho

6. Como se chama este aparelho utilizado na ginástica? (5 pontos)

- A. Boque
- B. Plinto
- C. Reuther
- D. Cavalo



Parte 2: Lê com atenção todas as questões e responde às seguintes questões:

1. Quais os benefícios da atividade física para a saúde? (15 pontos)

R: _____

2. Quais são os valores olímpicos e paraolímpicos? (15 pontos)

R: _____



3. Identifica as diferentes capacidades físicas que conheces. (10 pontos)

R: _____

4. Explica 1 capacidade física e indica a sua subcategoria. Ex: Velocidade: velocidade máxima... (15 pontos)

R: _____

Apêndice IV – Exemplo do mapa saída de campo



Anexos

Anexo I – Espaços exteriores e ginásio



Anexo II – Protocolo de avaliação inicial

Matéria		Nível	Aspectos comuns não técnico-táticos	Aspectos comuns técnico-táticos (Excepto voleibol)		Critérios de avaliação (Diferenças)	Indicadores de observação	Situação de avaliação
Atividades desportivas físicas	Jogos Desportivos	Andebol	Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega; Conhecimento das regras	Defesa	Reconhecer-se como defesa entre o adversário e o "alvo"	Pega e armação do braço	Muitos golos na sequência de remates em salto não protagonizados; Progressão no campo	5x5 (4+1x 1+4) Campo reduzido 25*14m Área - 5m Baliza - 1,80m h Bola afável nº0
		Basquetebol				A existência do ressalto	Muitos pontos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados; Progressão no campo	3x3 Campo reduzido 15*12m Duas tabelas Bola nº5
		Futebol		Sem bola	Desmarcação à distância de passe	Aspectos comuns mas sem a existência de pressão	Ocupação racional do espaço (dispersão); Manutenção da bola em jogo; Possivelmente alguns remates	4x4 (3+Gr *Gr+3) - Espaço amplo; 3x1 - Superioridade numérica
		Voleibol		Com bola	Recepção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Progressão ç/bola; Se está perto do alvo finaliza;	Serviço p/baixo colocado; Deslocamento/posicionamento no ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo	Bola no ar; Maioria toque de dedos	2+2 c/serviço Rede a 2m Serviço a 3-4,5m Rotação a cada 2

Atividades desportivas físicas	Raquetes	Ténis de mesa	I/E	Pega Clássica; Serviço Simples; Posiciona-se corretamente e regressa à posição inicial após cada batimento Executa batimentos de direita e revés Inicia o jogo deixando a bola cair na mesa para bater de seguida, fácil, para a devolução do companheiro; Devolve a bola à esquerda e à direita colocando-a ao alcance do companheiro	Pega Correta Bola muito tempo em jogo com trajectórias baixas Batimentos de direita e revés	1+1 c/serviço cooperante - Jogo de cooperação
		Badminton		Pega correcta Serviço simples Posiciona-se corretamente e volta à posição base após cada batimento Devolve o volante (Clear e lob) ao alcance do companheiro Executa batimentos de direita e esquerda (Clear e lob)	Pega correta Volante muito tempo no ar Batimentos de direita e esquerda Clears e lobs	1+1 à distância de 6m, com serviço "cooperante"
	Ginástica Solo	Cambalhota à frente no colchão terminando a pés juntos(2p); Cambalhota à frente num plano inclinado terminando com as pernas afastadas e em extensão(3p); Cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão(2p); Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos(3p); Subida para pino(apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical), terminando em cambalhota à frente(3p); Roda com o apoio alternado das mãos com recepção equilibrada(3p); Posições de flexibilidade variadas(2p).		Realiza a sequência com fluidez e equilíbrio, sem grandes erros técnicos; Domina a maioria dos critérios de êxito de realização das habilidades dímnicas	Seqüência gímnic, cumpre I com total de 12 pontos. Cumpre N+ com total de 6 pontos	
	Ginástica de aparelhos	Boque: Salto de eixo, com os membros inferiores estendidos(1p); Salto entre mãos(2p) Plinto (longitudinal): Cambalhota à frente, mantendo os membros inferiores estendidos(1p). Mini-trampolim: Salto em extensão (Vela)(1p); Salto engrupado(1p); Salto com 1/2 pirueta vertical (quer para a direita, quer para a esquerda)(2p). Barra fixa: Rolamento à frente, partindo de apoio ventral, sem interrupção do movimento e com saída controlada(2p); Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, progredindo lateralmente na barra(1p); Balanços atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura(1p); Cambiada em suspensão à frente(2p), balanços e saída equilibrada à retaguarda(1p). Trave: Em marcha, à frente e atrás, olhando em frente, mantém o tronco na vertical e corpo alinhado(1p); Na meia-volta com balanço rotação na ponta do pé, balançar o membro inferior livre e rodar a bacia(2p); Salto a pés juntos realiza a impulsão simultânea das pernas puxando os joelhos ao peito(2p).		Boque/Plinto/Mini-trampolim: Realiza a chamada com os pés juntos no trampolim; Realiza a recepção ao solo em condições de equilíbrio e adota a posição de sentido; Define a figura durante a fase aérea; Domina a maioria dos critérios de êxito de realização dos saltos. Barra-fixa: Realiza os movimentos integrados numa sequência de forma contínua e controlada. Trave: Executa a sequência combinando os elementos sem interrupção e sem grandes desequilíbrios (ou quedas); Olhar dirigido em frente.	Em percurso Individual: Boque/Plinto: Cumpre I com total de 3 pontos. Mini-trampolim: Cumpre I com total de 3 pontos. Barra fixa: Cumpre I com total de 6 pontos. Trave: Cumpre I com total de 4 pontos.	

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

A t t i v i d e s a p o r t i v a s	R a q u e t a s	Ténis de mesa	<p>Pega Clássica; Serviço Simples;</p> <p>Posiciona-se corretamente e regressa à posição inicial após cada batimento</p> <p>Executa batimentos de direita e revés</p> <p>Inicia o jogo deixando a bola cair na mesa para bater de seguida, fácil, para a devolução do companheiro;</p> <p>Devolve a bola à esquerda e à direita colocando-a ao alcance do companheiro</p>	<p>Pega Correta</p> <p>Bola muito tempo em jogo com trajectórias baixas</p> <p>Batimentos de direita e revés</p>	<p>1+1 c/serviço cooperante - Jogo de cooperação</p>	
		Badminton	<p>Pega correcta Serviço simples</p> <p>Posiciona-se corretamente e volta à posição base após cada batimento</p> <p>Devolve o volante (Clear e lob) ao alcance do companheiro</p> <p>Executa batimentos de direita e esquerda (Clear e lob)</p>	<p>Pega correcta</p> <p>Volante muito tempo no ar</p> <p>Batimentos de direita e esquerda</p> <p>Clears e lobs</p>	<p>1+1 à distância de 6m, com serviço "cooperante"</p>	
	G i n á s t i c a	Ginástica Solo	I/E	<p>Cambalhota à frente no colchão terminando a pés juntos(2p); Cambalhota à frente num plano inclinado terminando com as pernas afastadas e em extensão(3p); Cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão(2p); Cambalhota à retaguarda com saída com os pés juntos(3p); Subida para pino(apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical), terminando em cambalhota à frente(3p); Roda com o apoio alternado das mãos com recepção equilibrada(3p); Posições de flexibilidade variadas(2p).</p>	<p>Realiza a sequência com fluidez e equilíbrio, sem grandes erros técnicos;</p> <p>Domina a maioria dos critérios de êxito de realização das habilidades dímnicas</p>	<p>Sequência gímnica, cumpre I com total de 12 pontos. Cumpre N+ com total de 6 pontos</p>
		Ginástica de aparelhos	I/E	<p>Boque: Salto de eixo, com os membros inferiores estendidos(1p); Salto entre mãos(2p)</p> <p>Plinto (longitudinal): Cambalhota à frente, mantendo os membros inferiores estendidos(1p).</p> <p>Mini-trampolim: Salto em extensão (Vela)(1p); Salto engrupado(1p); Salto com 1/2 pirueta vertical (quer para a direita, quer para a esquerda)(2p).</p> <p>Barra fixa: Rolamento à frente, partindo de apoio ventral, sem interrupção do movimento e com saída controlada(2p); Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, progredindo lateralmente na barra(1p); Balanços atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura(1p); Cambiada em suspensão à frente(2p), balanços e saída equilibrada à retaguarda(1p).</p> <p>Trave: Em marcha, à frente e atrás, olhando em frente, mantém o tronco na vertical e corpo alinhado(1p); Na meia-volta com balanço rotação na ponta do pé, balançar o membro inferior livre e rodar a bacia(2p); Salto a pés juntos realiza a impulsão simultânea das pernas puxando os joelhos ao peito(2p).</p>	<p>Boque/Plinto/Mini-trampolim: Realiza a chamada com os pés juntos no trampolim; Realiza a recepção ao solo em condições de equilíbrio e adota a posição de sentido; Define a figura durante a fase aérea; Domina a maioria dos critérios de êxito de realização dos saltos.</p> <p>Barra-fixa: Realiza os movimentos integrados numa sequência de forma contínua e controlada.</p> <p>Trave: Executa a sequência combinando os elementos sem interrupção e sem grandes desequilíbrios (ou quedas); Olhar dirigido em frente.</p>	<p>Em percurso Individual: Boque/Plinto: Cumpre I com total de 3 pontos. Mini-trampolim: Cumpre I com total de 3 pontos. Barra fixa: Cumpre I com total de 6 pontos. Trave: Cumpre I com total de 4 pontos.</p>

A t t i v i d e s a p o r t i v a s	Atletismo	I/E	<p>Velocidade: Mantém uma elevada frequência de movimentos, termina sem desaceleração nítida.</p> <p>Estafetas: Recebe o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração; Não há paragens ou grande diminuição de velocidade.</p> <p>Obstáculos: Fluidez na transposição dos obstáculos.</p> <p>Lançamentos da bola: Lança a bola, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p> <p>Lançamento do peso: O peso fica apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço; Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna; Empurra o peso para a frente e para cima; Extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia; Cotovelo elevado e afastado em relação ao tronco.</p> <p>Salto em comprimento: Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; Eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (Conservando a perna de impulsão atrasada); Realiza a queda a pés juntos na caixa de saltos ou com a bacia no colchão; Existe uma fase de voo; Encadeia a corrida de balanço com a chamada.</p> <p>Salto em altura: Apoio ativo e extensão completo da perna de impulsão; Elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; Transposição da fasquia com pernas em extensão; Recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos; Encadeia a corrida de balanço com a chamada.</p>		<p>Corridas: Efectua uma corrida de velocidade (40m), com partida de pé; Efectua uma corrida de estafetas de 4x50m; Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variadas).</p> <p>Lançamentos: Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva; Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3Kg.</p> <p>Salto: Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (6 a 10 passadas) e impulsão numa zona de chamada; Salta em altura com técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço.</p>
	Patinação	I/E	<p>Arranque para a frente, para a esquerda e para a direita(1p); Deslize sobre um apoio(3p); Desliza para trás com os patins paralelos(2p); Deslize de cócoras(2p); Curvas com os pés paralelos(2p); Oitos p/frente(2p); Oitos para trás(3p); Travagem em T(2p); Meia-Volta(3p)</p>	<p>Coordenação global e fluidez de movimentos</p> <p>Percurso executado sem grandes desequilíbrios ou quedas;</p> <p>Pernas felicitadas;</p> <p>Tronco ligeiramente inclinado à frente</p>	<p>Em percurso individual cumpre I com total de 17 pontos</p>

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Exploração da Natureza	Orientação		Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar; Identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso mais rapidamente possível.	Preenche corretamente o cartão de controlo; Controla o esforço para resistir à fadiga.	Realiza um percurso simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc), segundo um mapa simples (croqui ou planta).
	Escalada	I/E	Mantém os três pontos de apoio; Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da parede de escalada; Mantém a bacia junto aos espaldares.	Realiza o percurso sem grandes paragens e desequilíbrios	Realiza um percurso em sistema "Boulder" (Espalдар); Realiza subida de 2/3 da parede de escalada em "top rope".
Jogos Tradicionais e Populares	Jogo do Pau		Realiza as pancadas, pontoada, enviezada, redonda, de alto abaixo e arrepiada com correção, fluidez e equilíbrio; Conhece o jogo do Norte e executa o "Varimento de cima" e "sacudir ao lado"; Realiza as paradas alta e baixa"; Coloca as mãos na "guarda" o mais perto do corpo possível; Desloca-se " crescendo" ou recuando, conforme execute uma pancada ou uma parada.	Mantém a posição base com pernas ligeiramente fletidas e cento de gravidade baixo; Utiliza pega da vara correta sem procurar a pancada do companheiro	Combate 1x1 (2 minutos)

Atividades Expressivas	Danças	Danças Sociais	Cada dança com notação	Entra na dança no tempo certo da música e com o apoio correto; Realiza a dança no tempo da música; Tem uma postura natural; Mantém o alinhamento espacial exigido pela dança; Observam-se os princípios básicos de condução; Realiza os passos exigidos correspondentes a cada dança: Merengue (No lugar; progredindo; laterais; cruzados; à frente e atrás; voltas). Fox trot Social (Progressivos, de espera, canto). Valsa lenta (Closed changes para progredir; à frente e atrás; virar para fazer canto). Respeita a estutura rítmica da dança	Dança com ambiente musical e em pares a Rumba Quadrada, o Fox trot Social e a Valsa Lenta e o Merengue em Line Dance. Máximo de 6 pares Deve haver 1 troca de par(nas danças a pares)
		Danças Tradicionais	Cada dança com notação	Entra na dança no tempo certo da música e com o apoio correto; Realiza a dança no tempo da música; Tem uma postura natural; Mantém o alinhamento espacial exigido pela dança; Respeita as diferentes posturas e posições assumidas; Executa os passos em sincronia com a música; Observam-se os passos exigidos em cada dança: Regadinho : Passo de passeio; saltado cruzado e saltitado; Os M.S. oscilam em oposição aos M.I no passo saltado cruzado. Erva-Cidreira : Passo de passeio; A translação do Manuel e da Maria sem rotação. Saraqitê : Passo corrido, saltado lateral e rodopios; Acentuação forte nos dois últimos tempos de cada frase; Eleva os calcanhares à retaguarda atrás do calcanhar no passo saltado lateral.	Dança com ambiente musical o Regadinho, a Erva-cidreira e o Saraquitê: Máximo de 6 pares; Deve haver 1 troca de par(nas danças a pares).

Anexo III - Programa plurianual da escola



PROGRAMA PLURIANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023.24



ANOS	Futebol	Andebol	Basquete bol	Voleibol	Gin. Solo	Gin. Aparelh	Gin. Acrob.	Atletismo	Patina gem	Tén. Mesa	Danças Tradíc.	Dç. Socials	Escalada
7º	I	I	I	I	I	I		I	I	I	I	I	
8º	E	I	I	E	I	I		I	I	E	I	I	
9º	E	I	I (E)	E	I	E	I	I	I	E	I	I	
10º	E	I	I (E)	E	I	E	I	I	I	E	I	I	
11º	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	
12º	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	

MATÉRIAS PRIORITÁRIAS

7º ANO – FUTEBOL, VOLEIBOL, ATLETISMO, DANÇA (Parte I), GIN. SOLO, TÊNIS DE MESA, PATINAGEM.

8º ANO – ANDEBOL, BASQUETEBOL, ESCALADA, DANÇA (Parte II), GIN. APARELHOS, TÊNIS DE MESA.

9º/10º ANO - FUTEBOL, VOLEIBOL, TÊNIS DE MESA, DANÇA (Parte III), GIN. SOLO EM ESQUEMA GRUPO (10º ANO - ACROBÁTICA), PATINAGEM.

ESPECIFICAÇÃO DANÇAS

7º Ano. Dança I – Merengue, Erva-Cidreira e Regadinho;

8º Ano. Dança II - Acrescenta Rumba Quadrada (base e prog) e Sariquité (Danças Trad. completas);

9º Ano. Dança III - Acrescenta Fox Trot e Valsa Lenta; RQ volta e cV.

Tendo por base os níveis das AE para o Ensino Básico e Secundário, a especificação de cada matéria encontra-se estruturada segundo dois níveis:

Introdução (I) e Elementar (E). Analisando o quadro, podemos constatar que as metas estão projetadas para cada ano de escolaridade, em que o “**nível a bold**” corresponde ao nível inteiro da matéria que terá que ser obrigatoriamente atingido nesse mesmo ano, e em que o “nível não bold” corresponde a parte do nível, cujas metas são acordadas nas conferências curriculares de Novembro (após Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso dos Alunos - Avaliação Inicial). Sempre que surgir um “nível não bold” no ano seguinte ao “**nível a bold**” (Atletismo 7º/8º, Gin. Solo 9º) tal significa que se deverá proceder à manutenção do nível inteiro anteriormente atingido.

Matérias / Níveis	Introdução	Elementar
Ginástica solo	6 elementos	sem rolam. pernas juntas esticadas
Ginástica Aparelhos (bock, plinto, trave, mini-trampolim)	menos 1 elemento	
Ginástica acrobática	coreografia 4 pares, 4 trios, maioritariamente de nível Introdução (pode falhar 1 figura)	coreografia 4 pares, 4 trios, maioritariamente de nível Elementar
Patinagem	6 elementos	10 elementos
Badminton	Jogo cooperativo com serviço e clear	
Atividades rítmicas expressivas	Cumprir I a D. Trad. ou Social	Nível I a D. Trad. e Sociais
Atletismo (saltos, corridas e lançamentos)	pode falhar uma modalidade	

Anexo IV – Classificação 9º ano

NÍVEL	9.º ANO
1	<4 I
2	4 I
3	5 I
4	6 I
5	5 I + 1 E
Matérias	2 Jogos Desp.Coletivos + 1 Ginástica + 1 Dança + 2 outras de categorias diferentes

Beatriz Maria dos Santos Coimbra
Relatório de Estágio Pedagógico em EF realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Anexo V – Avaliação 3º período

Mês	JDC				Ginástica		Raquetes		Patinagem	Dança	Aptidão física				
	Andebol	Voleibol	Basquetebol	Futebol	Solo	Aparelhos	Badminton	Ténis de mesa			Sociais	Aptidão aeróbia	Força abdominal	Força superior	Força inferior
1	PE	I	I	I	I	E	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
2	I	I	PI	I	PI	E	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
3	I	I	I	I	I	E	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
4	PI	NI	PI	NI	I	PI	PI	PI		PI					
5	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	I	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF		ZSAF
6	I	I	I	I	PI	PE	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
7	I	I	PI	I	PI	E	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
8	I	PI	I	PI	PI	I	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
9	I	PI	PI	PI	PI	I	PI	I		PI		ZSAF		ZSAF	ZSAF
10	I	PI	E	PI	PI	I	I	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
11	E	I	I	I	PI	I	I	PE		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
12	PI	NI	PI	NI	PI	PI	PI	I		I		ZSAF		ZSAF	
13	I	NI	PI	NI	PI	PI	PI	PI		I		ZSAF		ZSAF	
15	I	NI	PI	NI	I	E	I	PI	I	I	ZSAF	ZSAF		ZSAF	ZSAF
16	I	NI	PI	NI	PI	PI	PI	PI		I	ZSAF			ZSAF	ZSAF
17	I	NI	PI	NI	PI	E	I	PI	I	PI	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
18	PI	NI	PI	NI	PI	I	I	I	I	PI		ZSAF		ZSAF	ZSAF
20	PI	PI	PI	PI	0	PI	PI	I		PI					
21	I	I	PI	I	PI	I	PI	I		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF		ZSAF
22	I	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI		PI	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
23	I	I	I	I	PI	I	PI	I		PI	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
24	I	I	I	I	I	PE	I	I	PI	I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
25	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I		PI	ZSAF	ZSAF			
26	I	I	I	I	PI	PE	I	I		PI	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF
27	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI		I	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF

Anexo VI – Relação de turma 9ºG

Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

3º CICLO		RELAÇÃO DE TURMA							
2023/24 9º - G		Escola	Escola Secundária D. Luísa de Gusmão, Lisboa						
N.º MATR.	NOME	IDADE	DATA NASC.	ANO	SIT.	REPET.	ASE	NEE	N.º PROC.
1		17	24-02-2006	9	X	X		--	64405
2		14	17-05-2009	9	X			--	69067
3		14	01-05-2009	9	X			--	65922
4		13	18-11-2009	9	X		C	--	65867
5		13	05-11-2009	9	X			--	69094
6		13	28-12-2009	9	X			--	65864
7		14	24-02-2009	9	X		A	--	69097
8		14	01-06-2009	9	X			--	64351
9		14	24-02-2009	9	X			--	67334
10		14	17-08-2009	9	X			--	66109
11		14	01-08-2009	9	X			--	64356
12		14	22-02-2009	9	X			--	65956
13		14	31-07-2009	9	X			--	69076
14		17	29-12-2005	9	X			--	72087
15		14	04-07-2009	9	X		B	--	65344
16		14	09-04-2009	9	X			--	65971
17		15	21-05-2008	9	X			--	65650
18		16	27-08-2007	9	X			--	64237
19		15	22-03-2008	9	X	X		--	68328
20		17	20-08-2006	9	X	X		--	70162
21		15	11-07-2008	9	X			--	69100
22		14	18-03-2009	9	X			--	65906
23		14	01-06-2009	9	X			--	64352
24		14	09-08-2009	9	X			--	69061
25		14	12-06-2009	9	X		A	--	65901
26		14	26-08-2009	9	X		A	--	65851
27		14	11-02-2009	9	X			--	64106