



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 DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA (EB) MARINHAS DO SAL

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de
Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado por Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Ricardo dos Reis Lamy, 22101752

**Lisboa
2024**



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 DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA (EB) MARINHAS DO SAL
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 26/07/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°866/2024, de 19 de julho de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Arguente: Prof. Doutor Francisco Alberto Ramos Leitão

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Ricardo dos Reis Lamy, 22101752

**Lisboa
2024**

“Ensinar é aprender duas vezes”

(Joseph Joubert)

Agradecimentos

À minha família, Mãe, Pai, Irmão, Avó Georgina e Avô Silvério pelo constante apoio, suporte e amor recebidos diretamente do Algarve.

À Beatriz Aniceto, pelo amor, pela ajuda, pela cooperação, pelo sacrifício ao longo destes anos enquanto minha companheira de sala de aula e fora dela.

A Rio Maior, que me acolheu desde os 18 anos e no qual me deu oportunidade de conciliar os estudos com o Futebol.

Ao Professor Tobias Marquês, orientador de escola e amigo, pela constante ajuda, por me deixar experienciar sem receios o erro e o acerto, pelo feedback e pelos conselhos.

Ao Professor Augusto Aniceto, orientador de faculdade e amigo, pela disponibilidade de ajudar e pela orientação neste longo percurso.

A todos os Docentes de E.F da Escola Básica Marinhas do Sal que contribuíram para o meu sucesso no decorrer do estágio.

Aos meus alunos do 7ºE que confiaram no meu trabalho desenvolvido enquanto professor estagiário e pelos bons momentos marcantes.

Ao meu colega e parceiro Diogo Costa, pelo trabalho cooperativo e pelas risadas ao longo do mestrado.

Ao Shamilo de Sousa, Geraldino Barbosa e João Lopes, amigos que a cidade de Rio Maior me ofereceu, pela amizade e pela força atribuída ao longo destes anos.

Resumo

Este relatório de estágio visa apresentar os planos, projetos, balanços e as respetivas reflexões derivadas da prática pedagógica ao longo do estágio pedagógico.

Na área da Lecionação, observou-se uma evolução nas aprendizagens dos alunos, fruto da aplicação de estratégias ao longo do processo ensino-aprendizagem. O projeto específico **“Promoção do Tempo em Atividade Física Moderada a Vigorosa através dos JDC”**, destacou-se pela pertinência ao criar situações de aprendizagem específicas nos Jogos Desportivos Coletivos, adaptando-as conforme as competências e características dos alunos, expondo-os a intensidades moderadas a vigorosas.

No domínio da área da Direção de Turma, cumpriram-se integralmente as funções do Diretor de turma, evidenciando uma participação ativa ao longo do ano letivo. A pertinência do projeto específico, **“Programa de Educação Postural”**, contribuiu para a promoção e manutenção da higiene postural dos alunos. A Saída de Campo proporcionou a interligação de projetos, incorporando atividades ligadas ao programa postural, através de protocolos de exercícios e alongamentos e ao projeto desenvolvido no seminário **“Inclusão e Integração Social dos Alunos imigrantes Indianos através da Educação Física”** caracterizado pela cultura da Índia.

No âmbito do Desporto Escolar, a liderança da equipa de iniciados masculinos de futsal resultou em melhorias nas aprendizagens dos alunos. Relativamente ao projeto específico de intervenção **“Promoção da Prática Desportiva do grupo-equipa de futsal no escalão de Iniciados”**, este teve um grande impacto ao nível do envolvimento da comunidade escolar, na divulgação e apoio ao grupo-equipa, resultando num aumento considerável de alunos inscritos.

O seminário, por sua vez, conduziu a um estudo que culminou na elaboração de um plano interventivo de educação intercultural ligado à Educação Física, envolvendo alunos e professores no evento denominado **“Dia do Desporto Indiano”**. Este evento destacou-se como uma iniciativa no enriquecimento da experiência educativa e na promoção da diversidade cultural na escola.

Palavras - Chave: interdisciplinaridade, inclusão, higiene postural, comunidade escolar, compromisso coletivo.

Abstract

This internship report aims to present the plans, projects, balance sheets and respective reflections derived from teaching practice throughout the internship.

In the area of Teaching, there was an evolution in the students' learning as a result of the application of strategies throughout the teaching-learning process. The specific project **"Promoting Time in Moderate to Vigorous Physical Activity through JDC"** stood out for its relevance in creating specific learning situations in team sports games, adapting them according to the skills and characteristics of the students, exposing them to moderate to vigorous intensities.

In the area of Class Management, the duties of the Class Director were fully carried out, with active participation throughout the school year. The relevance of the specific project, **"Postural Education Programme"**, contributed to promoting and maintaining students postural hygiene. The field trip provided a link between projects, incorporating activities linked to the postural programme, through exercise and stretching protocols, and to the project developed at the seminar **"Inclusion and Social Integration of Indian Immigrant Students through Physical Education"**, characterised by the culture of India.

As part of School Sport, the leadership of the boys beginners futsal team has resulted in improvements in the students learning. With regard to the specific intervention project **"Promoting the sporting practice of the futsal team at youth level"**, this had a major impact in terms of involving the school community in publicising and supporting the team, resulting in a considerable increase in the number of students enrolled.

The seminar, in turn, led to a study that culminated in the drawing up of an intercultural education intervention plan linked to Physical Education, involving students and teachers in the event called **"Indian Sports Day"**. This event stood out as an initiative to enrich the educational experience and promote cultural diversity in the school.

Keywords: interdisciplinarity, inclusion, postural hygiene, school community, collective commitment.

Abreviaturas

AA – Aprendizagens Ativas

AFMV – Atividade Física Moderada a Vigorosa

AI – Avaliação Inicial

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EB – Escola Básica

E.R.O.S. - Receção e Orientação dos Alunos para o Sucesso

et al – e colaboradores

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Atividade Física

F - Frequência

FC – Frequência Cardíaca

GEF – Grupo de Educação Física

I - Intensidade

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

nº - número

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAA – Plano Anual de Atividades

PCT - Projeto Curricular de Turma

PE – Perceção Subjetiva de Esforço

PTI – Professor a Tempo Inteiro

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

P – Progressão

REP - Reuniões das Equipas Pedagógicas

SC – Saída de Campo

T – Tempo

V - Volume

Índice

Introdução	14
1. Lecionação.....	17
1.1 A Educação Física na Escola Básica Marinhass do Sal.....	18
1.2. Caracterização da Turma.....	21
1.3. Organização e Planeamento.....	23
1.4. Avaliação Diagnóstica Formativa e Sumativa.....	24
1.5. 1ª Etapa – Prognóstico.....	24
1.5.1 Área das Atividades Físicas	25
1.5.2 Área da Aptidão Física.....	28
1.5.3 Área dos Conhecimentos.....	29
1.5.4 Balanço - Prognóstico	29
1.6. Projeto Específico - Promoção do tempo em atividade física moderada a vigorosa através dos JDC.....	32
1.6.1. 1ª Etapa.....	35
1.6.2. 2ª Etapa.....	36
1.6.3. 3ª Etapa	36
1.6.4. 4ª Etapa.....	36
1.7 2ª Etapa - Prioridades	37
1.7.1. Atividades Físicas.....	38
1.7.3. Área dos Conhecimentos.....	45
1.7.4. Balanço	45
1.7.4.1. Área da Aptidão Física	47
1.7.4.2. Área dos conhecimentos	47
1.7.5. Professor a Tempo Inteiro	48
1.8. 3ª Etapa	50
1.8.1. Área das Atividades Físicas.....	51
1.8.2. Área da Aptidão Física.....	56

1.8.3. Área dos conhecimentos	56
1.8.4. Balanço	57
1.8.4.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas	57
1.8.4.2. Área da Aptidão Física	58
1.8.4.3. Área dos Conhecimentos	58
1.8. 4ª Etapa – Produto.....	59
1.8.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas.....	60
1.8.2. Área da Aptidão Física.....	63
1.8.3. Área dos conhecimentos	64
1.8.4. Balanço	64
1.8.4.1. Área das Atividades Físicas.....	64
1.8.4.2. Área da Aptidão Física	65
1.8.4.3. Área dos Conhecimentos	66
2. Direção de Turma.....	67
2.1. Projeto Específico Direção de Turma - Programa de Educação Postural...	68
2.1.1. 1ª Fase do Projeto	71
2.1.2. 2ª Fase do Projeto	72
2.1.3. 3ª Fase do Projeto	72
2.1.4. 4ª Fase do Projeto	74
2.1.5. Balanço	75
2.2. 1ª Etapa DT	76
2.2.1. Balanço	78
2.3. 2ª Etapa	79
2.3.1. Balanço 2ª Etapa	81
2.4. 3ª Etapa	82
2.4.1. Balanço 3ª Etapa.....	85
2.5. 4ª Etapa	86

2.5.1. Balanço 4ª Etapa.....	87
2.6. Saída de Campo	88
2.6.1. 1ª Etapa	89
2.6.2. 2ª Etapa	90
2.6.3. 3ª Etapa	94
2.6.4. 4ª Etapa	95
2.6.5. Balanço	96
2.7. Balanço DT	98
3. Desporto Escolar	99
3.1. 1ª Etapa	101
3.2. 2ª Etapa	102
3.3. 3ª Etapa	103
3.4. 4ª Etapa	104
3.5. Promoção da prática desportiva do grupo-equipa de futsal no escalão de Iniciados	104
3.5.1. 1 Etapa	105
3.5.2. 2 Etapa	105
3.5.3. 3ª Etapa	106
3.5.5. Balanço Final.....	107
4. Seminário - Inclusão e integração social dos alunos imigrantes indianos na escola através da Educação Física.....	110
4.1. 1ª Etapa - Pertinência	111
4.2. Revisão de Literatura	112
4.3. 2ª Etapa – Método.....	114
4.3.1. Desenho	114
4.3.2. Instrumentos	114
4.3.3. Amostra.....	114
4.3.4. Procedimentos.....	114

4.4. 3ª Etapa – Progresso	114
4.5. 4ª Etapa – Produto.....	116
4.6. Balanço	118
5. Balanço Final	119
Bibliografia.....	124
Apêndice.....	I
Apêndice I – Questionário Inicial	II
Apêndice II - Documento FITBOOK.....	III
Apêndice III - Tabela de exercícios de fortalecimento e alongamento adaptada de Ruivo et al. (2017).....	IV
Apêndice III - Tabela de exercícios de fortalecimento e alongamento adaptada de Ruivo et al. (2017).....	V
Apêndice III - Tabela de exercícios de fortalecimento e alongamento adaptada de Ruivo et al. (2017).....	VI
Apêndice IV – Cartaz Saída de Campo	VII
Apêndice V – Protocolo dos Questionários Saída de Campo.....	VIII
Apêndice VI – Cartaz do Seminário.....	X

Índice de Quadros

Quadro 1. Horário do Registo Semanal.....	16
Quadro 2. Espaços dentro do recinto escolar.....	19
Quadro 3. Espaços fora do recinto escolar	19
Quadro 4. Roulement com respetiva rotação dos espaços utilizados e duração	20
Quadro 5. Nível de Aproveitamento 21/22	21
Quadro 6. Nível de Comportamento 21/22	21
Quadro 7. Perfil Sociométrico 21/22.....	22
Quadro 8. Objetivos 1ª Etapa.....	25
Quadro 9. Caracterização dos alunos na área das atividades físicas	30
Quadro 10. Resultados testes FIT ESCOLA.....	32
Quadro 11. Vantagens do aumento da intensidade nas aulas de EF	34
Quadro 12. Objetivos Gerais e Específicos do Projeto	34

Quadro 13. 2ª Etapa Objetivos.....	37
Quadro 14. 2ª Etapa – Formação de Grupos Heterogéneos	38
Quadro 15. Equipa de Aprendizagem Basquetebol.....	39
Quadro 16. Basquetebol – Protocolo Exercícios Projeto Lecionação	40
Quadro 17. 2 Etapa – Equipa de aprendizagem voleibol.....	40
Quadro 18. Equipa de Aprendizagem Voleibol (alunos de referência)	41
Quadro 19. Projeto - Exercícios Específicos.....	42
Quadro 20. Objetivos de Aprendizagem na Ginástica do Solo	43
Quadro 21. Testes de Aptidão Física 2ª Etapa	47
Quadro 22. Objetivos PTI.....	48
Quadro 23. Objetivos 3ª Etapa.....	50
Quadro 24. Grupos de Aprendizagem	51
Quadro 25. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Basquetebol	52
Quadro 26. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Basquetebol	53
Quadro 27. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Voleibol.....	54
Quadro 28. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Voleibol – Grupo Referencia	54
Quadro 29. Objetivos 4ª Etapa.....	59
Quadro 30. Dinâmicas de Ensino Aprendizagem - Basquetebol - 4ª Etapa	61
Quadro 31. Dinâmicas de Ensino Aprendizagem - Voleibol - 4ª Etapa	62
Quadro 32. Testes de Aptidão Física 4ª Etapa	65
Quadro 33. Objetivos do projeto específico	71
Quadro 34. 1ª Fase Projeto de DT	71
Quadro 35. Plano Interventivo.....	74
Quadro 36. Objetivos 1ª Etapa.....	76
Quadro 37. Caracterização Individual	77
Quadro 38. Objetivos 2ª Etapa.....	79
Quadro 39. Perfil de aproveitamento 2	79
Quadro 40. Nível de Comportamento alunos (Assembleia Geral)	80
Quadro 41. Nível de Comportamento alunos (Conselho de Turma).....	80
Quadro 42. Objetivos 3ª Etapa.....	82
Quadro 43. Quadro 3. Fragilidades e Potencialidades.....	83
Quadro 44. Objetivos 4ª Etapa.....	86
Quadro 45. Objetivos Saída de Campo	90
Quadro 46. Cronograma de Atividades.....	91

Quadro 47. Modalidades DE	100
Quadro 48. Objetivos 1ª Etapa.....	101
Quadro 49. Objetivos 2ª Etapa.....	102
Quadro 50. Objetivos 3ª Etapa.....	103
Quadro 51. Quadro Competitivo	103
Quadro 52. Objetivos 4ª Etapa.....	104
Quadro 53. Objetivos - Projeto Específico	105
Quadro 54. Objetivos	112
Quadro 55. Respostas do Questionário.....	116
Quadro 56. Apresentação do Seminário.....	116
Quadro 57. Salas com as atividades propostas	117

Introdução

O presente relatório de estágio, foi realizado no âmbito do Mestrado em Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no ano letivo 2022/2023. Este documento surge através da prática pedagógica no qual foi orientado e acompanhado pelo Professor Augusto Aniceto (orientador académico) e Professor Tobias Marquês (orientador de escola).

A mesma, incidiu sobre quatro áreas de atuação: lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário. (Bom e Brás, 2003).

A realização deste estágio, teve lugar na escola sede do Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal, Escola Básica (EB) Marinhas do Sal, localizada geograficamente no Concelho de Rio Maior, distrito de Santarém. Este agrupamento é constituído por diversas entidades escolares: EB Marinhas do Sal, EB Latino Coelho, EB de Alcobertas, EB de Santo António - Fráguas e a EB1 e JI de Vale de Óbidos.

O estágio permitiu como futuro docente, através do conhecimento adquirido na sua formação inicial, ter a aptidão de projetar e orientar o processo de ensino aprendizagem. Embora isto seja bastante importante, no decorrer do mesmo, somos estimulados a desenvolver outras capacidades como a reflexão, análise, observação, reformulação e diálogo. Capacidades estas que são essenciais para aprimorar a intervenção, fundamental para o desenvolvimento e crescimento dos alunos.

Relativamente à área da Lecionação, o professor-estagiário teve a responsabilidade de lecionar a uma única turma ao longo do ano letivo, abordando as matérias apresentadas e desenvolvidas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), só assim foi possível realizar as diferentes avaliações: formativa e sumativa.

Também nesta área, o estagiário teve a oportunidade de realizar a semana de professor a tempo inteiro (PTI), passando primeiramente por um período preparatório, consistindo na análise e observação de aulas de diferentes anos e turmas, procurando comunicar com os respetivos professores titulares, para que fosse possível realizar um planeamento baseado nos objetivos de cada turma. Após este período, o professor-estagiário experienciou um horário de professor a tempo inteiro, possibilitando a lecionação nessas mesmas turmas.

Na Área da Direção de Turma, foi possível acompanhar ativamente o trabalho do Diretor de Turma (DT) no que respeita ao relacionamento com os encarregados de educação (EE), apoio aos alunos e coordenação. Também nesta área, foi planeada e organizada uma “Saída de Campo”, qualificada pela interdisciplinaridade criada entre o estagiário e os professores do conselho de turma.

No Desporto Escolar (DE), foi atribuída a equipa de futsal de iniciados masculinos, no qual o estagiário ficou responsável por todo o processo de ensino-aprendizagem,

acompanhando a equipa nos diversos encontros de DE. Para além disto, o mesmo participou na organização e gestão das atividades realizadas pelo grupo de Educação Física (EF).

A última área de atuação, refere-se ao Seminário, que correspondeu ao desenvolvimento e apresentação do tema central “Inclusão e integração social dos alunos indianos através da EF”. A apresentação do mesmo reuniu os docentes do departamento de EF, caracterizando-se pelo estimulante ambiente de debate.

O presente quadro, oferece uma visão semanal do trabalho realizado durante o ano letivo, evidenciado pelo registo de horários.

Quadro 1. Horário do Registo Semanal

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:30 - 09:15	Observação Aulas/ Substituição				
09:15 - 10:00			Lecionação 7ªE		
10:20 - 11:05	Observação Aulas/ Substituição		Reunião Orientador		
11:05 - 11:50					
12:00 - 12:45			Observação Aulas		DT Administrativo
12:45 - 13:30					
13:45 - 14:30					
14:30 - 15:15		Desporto Escolar (Futsal)	REP	Desporto Escolar (Futsal)	Atendimento E. E
15:25 - 16:10					
16:10 - 16:55					

1. Lecionação

1.1 A Educação Física na Escola Básica Marinhas do Sal

A Escola Marinhas do Sal, situada na cidade de Rio Maior, é conhecida nacionalmente como “Cidade do Desporto”, possuindo inúmeras infraestruturas de diferentes modalidades a estagiar na cidade; uma câmara municipal que organiza regularmente diversos eventos visando a promoção do estilo de vida ativos e saudáveis e uma Escola Superior de Desporto no qual realizei a licenciatura e estabeleci uma relação próxima entre as equipas desportivas e as escolas.

No que concerne ao meio escolar, foi de fácil identificação a existência de uma filosofia e dinâmica muito coesa no que respeita aos valores e à promoção das atividades desportivas. Tudo isto refletiu-se na oferta de espaços para a lecionação das aulas, na disponibilização do material desportivo por parte dos professores nas horas destinadas não só aos períodos de aulas, mas também nos intervalos e na capacidade de organização de atividades pelos professores e pelos alunos.

Esta realidade é um fator forte e determinante para uma comunidade escolar mais dinâmica e ativa (Sallis et al., 2001).

Relativamente aos recursos temporais, sabendo que os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) (Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira, 2001) definem uma carga horária de três aulas semanais não consecutivas e com uma duração de 45 minutos, o ideal seria seguir estas prescrições, possibilitando a aplicação adequada dos princípios de treino, como a progressão gradual da intensidade e o descanso entre as aulas, promovendo acima de tudo o bem-estar e a saúde dos alunos, alcançando um desenvolvimento físico mais harmonioso na perspetiva da saúde.

No entanto, apesar da distribuição horária estar dividida apenas em 2 (dois) momentos da semana, quartas – feiras (45 minutos) das 09:15h às 10:00h e às sextas – feiras (90 minutos) das 15:25h às 16:55h. Segundo Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011), os objetivos estabelecidos no processo ensino-aprendizagem como a melhoria da aptidão física são possíveis de alcançar tanto nas aulas de 45 minutos como nas aulas de 90 minutos. Porém, a melhoria da capacidade cardiorrespiratória e a redução do risco de obesidade estão associados ao gasto energético obtido através de um volume semanal de pelo menos 3 sessões com mais de 50% do tempo em Atividade Física Moderada a Vigorosa (AFMV). Esta análise indica que esta distribuição semanal é particularmente benéfica para os alunos que não praticam regularmente atividade física além das aulas de EF, pois possibilitam-lhes pelo menos 3 momentos de AVMV por semana, cumprindo posteriormente as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS).

No que respeita aos recursos espaciais, as instalações utilizadas para a lecionação são constituídas por 1 campo de jogos, 1 pista de 40m exterior, 1 ginásio e 2 átrios. Para além

destes espaços, a escola também usufrui fora do recinto escolar de um pavilhão Gimnodesportivo e de um Complexo de Piscinas Municipais, através do protocolo estabelecido com a DESMOR, sendo uma empresa pública criada pela Câmara Municipal de Rio Maior com objetivos definidos na promoção e gestão de fenómenos desportivos. Estas duas instalações apesar de se situarem fora do recinto escolar são muito próximas da escola, tornando-se acessível o seu acesso e deslocação.

Quadro 2. Espaços dentro do recinto escolar

Campo de Jogos	1 Campo Exterior de Futsal/Andebol
	2 Campos de Basquetebol (2 tabelas cada)
	1 Pista e Caixa de Saltos
Pista Exterior	1 Pista Exterior de Atletismo (40m)
Ginásio	Colchões, Aparelhos e Espaldares
	3 Campos de Voleibol (Adaptados)
	3 Campos de Badminton

Quadro 3. Espaços fora do recinto escolar

Gimnodesportivo	1 Campo Interior de Futsal/Andebol
	2 Campos de Basquetebol (2 tabelas cada)
	4 Campos de Voleibol (Adaptados)
	4 Campos de Badminton
Piscinas Municipal de Rio Maior	2 Pistas de 25m

De acordo com o “roulement” determinado pela coordenadora de Departamento do Grupo de E.F, no início do ano letivo, foram definidas 7 rotações com a duração de 4 a 7 semanas.

No quadro 4 encontra-se ilustrado as rotações planeadas para a turma do 7^ºE.

Quadro 4. Roulement com respetiva rotação dos espaços utilizados e duração

1ª Rotação	15 setembro - 7 outubro (4 semanas)	
	Campo de jogos (4ª Feira- 45 min)	Ginásio (6ª Feira – 90min)
2ª Rotação	10 outubro - 4 novembro (4 semanas)	
	Campo de jogos (4ª Feira- 45 min)	Gimnodesportivo (6ª Feira – 90min)
3ª Rotação	7 novembro – 16 dezembro (6 semanas)	
	Gimnodesportivo (4ª Feira – 45min)	Gimnodesportivo (6ª Feira – 90min)
4ª Rotação	3 janeiro – 10 fevereiro (6 semanas)	
	Ginásio (4ª Feira – 45min)	Ginásio (6ª Feira – 90min)
5ª Rotação	13 fevereiro – 31 março (7 semanas)	
	Campo de jogos (4ª Feira- 45 min)	Piscina Municipal (6ª Feira – 90min)
6ª Rotação	17 abril a 12 maio (4 semanas)	
	Gimnodesportivo (4ª Feira – 45min)	Gimnodesportivo (6ª Feira – 90min)
7ª Rotação	15 maio – 15 junho (5 semanas)	
	Gimnodesportivo (4ª Feira – 45min)	Campo de jogos (6ª Feira- 90 min)

Analisando os quadros anteriores, foi possível verificar que os espaços oferecidos pela escola presenteiam uma polivalência absoluta, proporcionando aos alunos o contato com o maior número de matérias no mesmo espaço, promovendo o desenvolvimento multilateral dos alunos. Contudo, respetivamente à 5ª rotação os alunos apenas tiveram contacto com o espaço da piscina uma vez durante todo o ano letivo e no ginásio a leção aconteceu de 2 em 2 meses, tendo em consideração que o último contato com este espaço foi realizado na 4ª rotação, correspondente ao dia 10 de fevereiro.

Esta distribuição coloca em causa o princípio da continuidade, o que significa que esta falta de continuidade pode afetar negativamente a capacidade de consolidar e aplicar o conhecimento, sendo que a continuidade, estabelece uma base sólida para a construção do conhecimento e competências de forma progressiva.

No que respeita à natação não foi possível arranjar uma solução para contornar esta situação, já com a ginástica esta foi mantida no planeamento do professor-estagiário sempre que possível.

Sobre os recursos humanos o Grupo de Educação Física (GEF) é constituído por 7 (sete) professores e 1 (um) professor estagiário. Enquanto estagiário, tive a vantagem de pertencer a um núcleo com muitos professores especialista em diversas matérias, o que acabou por ser benéfico para o meu crescimento, para o do grupo e para o da escola, procurando manter sempre uma boa qualidade de ensino.

1.2. Caracterização da Turma

A turma em que tive a oportunidade de desempenhar funções nas áreas de lecionação e direção de turma foi a do 7ºE., constituída por 22 alunos (9 género feminino e 13 do género masculino) com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos, à exceção de 4 alunos. De destacar que a maioria dos alunos fizeram parte da mesma turma no ano anterior refletindo assim uma certa identidade enquanto turma.

Como forma de ficar a conhecer os alunos numa fase inicial, procurei realizar uma caracterização individual e geral da turma com ajuda do professor orientador, uma vez que foi o DT no ano letivo anterior. Ainda na caracterização, o mesmo disponibilizou-me vários documentos no qual me pude informar e guiar, tais como: pautas, atas de conselho de turma, caracterização individual, perfil geral de aproveitamento (quadro 5), de comportamento (quadro 6) e sociométrico (quadro 7).

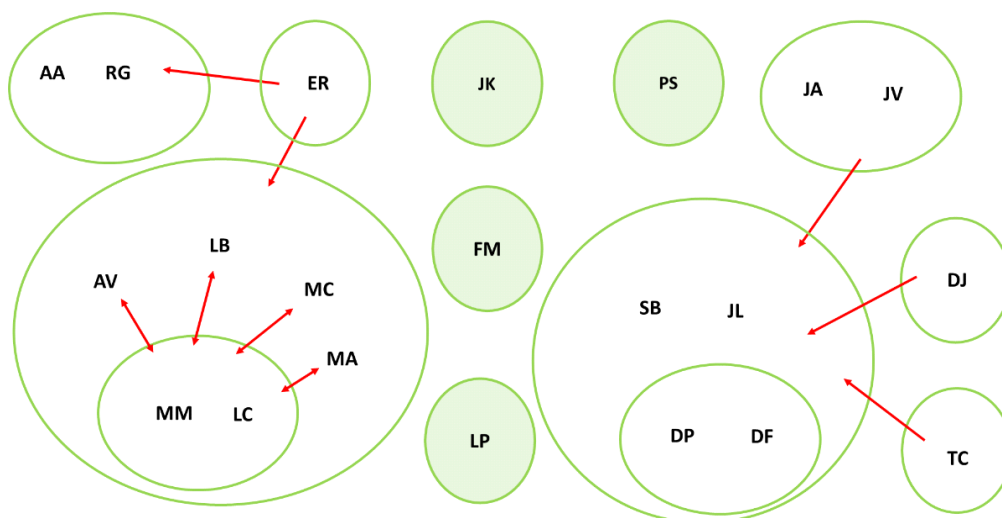
Quadro 5. Nível de Aproveitamento 21/22

Níveis de Aproveitamento (Alunos)							
MC	LP	DF	AA	JK	MA	DJ	JA
MM	TC	DP	AV	SB	PS	FM	JV
LC		LB	ER		RG	JL	

Quadro 6. Nível de Comportamento 21/22

Níveis de Comportamento (Alunos)							
ER	AA	PS	MM	FM	TC	SB	JL
LB	MC	AV	DF	LP	MA	RG	DJ
JV	JK	JA	LC	DP			

Quadro 7. Perfil Sociométrico 21/22



Realizando uma caracterização mais detalhada da turma, esta apresenta uma aluna discente (AA) com caso clínico que condiciona a prática da disciplina, portadora de um leve problema cardíaco que se encontra em estudo. Para além deste caso, a mesma é constituída por 2 (dois) alunos com dificuldades ao nível cognitivo (FM e JA), 1 (um) aluno que revela muita impulsividade (SB) tendo sido medicado desde o início do ano letivo e 1 (um) aluno de origem Indiana (BM) que foi matriculado no término do 1º semestre, não dominado confortavelmente a língua portuguesa.

Ao nível das atividades físicas os alunos DJ, DF, DP, MM, SB e TC foram destacados como alunos bastante competentes no que respeita à globalidade das matérias lecionadas em EF. Já os alunos FM, JA e LB apresentavam dificuldades em todas as matérias.

A realização desta análise permitiu uma formulação precoce dos grupos de trabalho, sendo que os alunos de referência se tornaram elementos fundamentais na cooperação com os colegas com mais dificuldades.

Adicionalmente, através da implementação do questionário biográfico à turma (apêndice I) foi possível complementar os dados juntamente com as informações que o professor orientador disponibilizou. Conseguindo logo desde início ter uma grande ideia do perfil de cada aluno, facilitando no processo de integração, comunicação e adoção de várias estratégias no processo ensino-aprendizagem.

1.3. Organização e Planeamento

As orientações metodológicas gerais dos PNEF indicam claramente as características mais corretas e pretendidas para a lecionação da disciplina de EF. Sendo assim, para a realização do plano anual de turma foi utilizado o modelo por etapas (ME,2011). Este modelo procura atender às necessidades individuais dos alunos caracterizado pela diferenciação de ensino, com a elaboração de grupos de carácter heterogéneos e uma avaliação contínua, garantindo a continuidade das aprendizagens ao longo e promovendo o progresso gradual das competências. (Bom, 2019).

Esta abordagem pedagógica visa assegurar uma educação mais eficaz, personalizada e coerente, proporcionando um ambiente propício ao crescimento académico dos alunos. Este tipo de planeamento engloba um conjunto de 4 etapas: E.R.O.S, Prioridades, Progresso e Produto.

A primeira etapa, correspondente à etapa de receção e orientação para o sucesso (E.R.O.S) focada na realização da avaliação inicial (AI), cujo propósito fundamental consistiu em identificar as capacidades e as complexidades individuais dos alunos nas diferentes matérias, efluindo à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano letivo anterior.

Com suporte nas informações reunidas, e após a identificação das principais complexidades e necessidades dos alunos, procurei construir e planejar, estabelecendo objetivos alcançáveis para os alunos, definindo estratégias e metodologias de ensino e aprendizagem para as remanentes etapas.

Posteriormente, na etapa das prioridades foi dada ênfase às necessidades dos alunos, ou seja, às aprendizagens críticas estando próximos de atingir o sucesso.

Na etapa do Progresso, destacou-se o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos após terem conquistado as aprendizagens prioritárias. Nesta fase, foram propostas situações de aprendizagem mais complexas e desafiadoras, tendo em vista a consolidação dos objetivos alcançados.

Por fim, a etapa do Produto representou o culminar do ano letivo, onde se consolidou e manifestou os resultados das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano.

O planeamento das diversas etapas foi realizado através da utilização consecutiva de unidades didáticas, que segundo Bento (2003) são vistas como componentes indispensáveis no processo de ensino-aprendizagem, oferecendo uma estrutura organizada e orientada na consecução dos objetivos de aprendizagem, pois são ferramentas que proporcionam aos professores e alunos um caminho claro e estruturado para o desenvolvimento das competências físicas, cognitivas e sociais.

A estratégia que utilizei na elaboração de cada unidade didática, passou pelo culminar do maior número de matérias a serem desenvolvidas por aula, proporcionando aos alunos, aulas ricas e ecléticas.

1.4. Avaliação Diagnóstica Formativa e Sumativa

Segundo Barbosa (1994) a avaliação pedagógica é vista como uma ferramenta essencial no progresso dos alunos, permitindo identificar as necessidades individuais de cada aluno. Já Carvalho (1994) refere que a avaliação formativa, diagnostica as dificuldades e competências dos alunos, com o objetivo de os situar em relação ao programa. Posto isto, é necessário perceber quais são as suas prioridades, para que depois se possa estabelecer objetivos e ajustar consoante o seu desenvolvimento.

Esta avaliação, permite ao professor diagnosticar de forma rigorosa possíveis dificuldades de aprendizagens, adaptando a sua prática pedagógica de acordo com o contexto. Além disso, a mesma também desempenha um papel formativo, pois permite aos alunos obterem feedback dado o seu desempenho, orientando no processo de aprendizagem e incentivando a autorreflexão. Ao receber um feedback construtivo, os alunos podem identificar as áreas/aprendizagens que podem melhorar e estabelecer metas, adotando medidas para alcançar um progresso e sucesso académico.

A avaliação sumativa desempenha um papel fundamental no panorama educacional, constituindo-se como uma análise culminante do progresso e do domínio alcançado pelos alunos ao final de determinados períodos académicos ou unidades didáticas. Em contraste com a avaliação formativa, que se caracteriza pela sua natureza contínua e integrada ao processo de aprendizagem, a avaliação sumativa segundo Fernandes (2021), revela-se como um instrumento de análise profunda, proporcionando um balanço abrangente e um ponto de situação discernido acerca do conhecimento adquirido e das capacidades desenvolvidas pelos alunos.

1.5. 1ª Etapa – Prognóstico

A fase inaugural, intitulada Receção e Orientação para o Sucesso (E.R.O.S), constitui uma etapa crucial no processo educacional, primordial para a identificação aprofundada dos níveis de desempenho dos alunos. No entanto, distingue-se de abordagens convencionais ao não se restringir meramente à atribuição de classificações e à medida de resultados.

Esta fase é concebida não apenas como um ponto de avaliação, mas como um processo estratégico de colheita de informações cruciais. O seu propositivo principal reside na obtenção de dados substanciais que possam orientar a definição de prioridades e informar o desenvolvimento integral do planeamento educacional.

Para isso, foi importante traçar os seguintes objetivos:

Quadro 8. Objetivos 1ª Etapa

Objetivos
Realizar uma primeira aproximação sócio afetiva com os alunos e permitir o contacto com as matérias a serem desenvolvidas na disciplina
Criar rotinas e regras de conduta
Avaliar o nível inicial dos alunos
Identificar alunos críticos e as matérias prioritárias

A etapa inicial abrangeu um período de 6 (seis) semanas (15 de setembro a 26 de outubro), tendo sido delineada para submeter os alunos a diversas situações práticas, adotando uma abordagem abrangente que contemplou todas as matérias nucleares dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF).

Desde o princípio, a definição de uma estrutura de aula uniforme revelou-se de suma importância. Esta estrutura compreendia uma fase inicial, destinada à instrução dos conteúdos, aquecimento e desenvolvimento das capacidades físicas; uma parte fundamental dividida entre duas a três estações; e uma fase final, dedicada ao retorno à calma e à arrumação do material.

No que diz respeito à implementação de regras e rotinas, estas foram estabelecidas desde o início com o objetivo de minimizar o tempo gasto durante as transições entre estações e para evitar comportamentos desviantes. Essa abordagem teve como meta otimizar o tempo dedicado ao desempenho motor, mantendo os alunos concentrados e comprometidos com as matérias abordadas.

No processo de formação de grupos, visando criar um ambiente propício à prática de atividade física, conforme sugerido por Leitão (2010), optou-se por criar grupos de carácter heterogéneos. A formação desses grupos foi baseada nas classificações obtidas pelos alunos no ano letivo anterior, promovendo uma dinâmica que contribuiu para um clima cooperativo e enriquecedor.

1.5.1 Área das Atividades Físicas

A avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), foi realizada conforme o protocolo de avaliação inicial estabelecido pela E.B Marinhas do Sal. Este adota uma abordagem que prioriza a avaliação em situações de jogo, que se alinha com a perspetiva de Comédias Henriques (2012), que destaca a importância da avaliação autêntica, visando

capturar de forma genuína as capacidades, habilidades e conhecimentos dos alunos durante a prática do jogo, especialmente em situações formais.

Contudo, a complexidade inerente a situações de jogo formal apresentou desafios notáveis. As características intrínsecas dessas situações, marcadas pela natureza aberta, incerta e imprevisível, são reflexos da enorme complexidade do desempenho coletivo. Num jogo, cada jogador está interligado aos demais, gerando uma dinâmica em que o desempenho individual está intrinsecamente vinculado ao coletivo. A irrepetibilidade do jogo, embora mantendo uma estrutura constante, gera uma dinâmica única em cada instância, tornando-o imprevisível e desafiador. (Comédias Henriques, 2012).

Adicionalmente, a instabilidade dos indicadores de desempenho, como apontado por Comédias Henriques (2012), complica ainda mais a avaliação em contexto de jogo. Essa instabilidade reflete a dinâmica fluída e em constante evolução dessas modalidades, tornando a avaliação uma tarefa exigente devido à necessidade de adaptação constante às variações do jogo.

Diante das complexidades inerentes às situações de jogo formal, tornou-se imperativo complementar a avaliação por meio da criação de situações de exercícios-critério, caracterizadas pela sua simplicidade. Esta estratégia permitiu um ambiente controlado e mais acessível para avaliar o desempenho dos alunos, proporcionando uma análise mais detalhada de componentes específicos das habilidades desportivas.

A condução da avaliação e a aferição do nível de jogo foram guiadas pelos indicadores de observação delineados no documento do protocolo de avaliação inicial da escola. Esses indicadores foram cuidadosamente selecionados para estar em consonância com as considerações de Comédias Henriques (2012).

No contexto do Andebol, uma abordagem específica foi adotada ao implementar uma situação de jogo 5x5 (Gr + 4 x GR + 4). Uma restrição significativa foi imposta à equipa defensiva, estipulando que ela só poderia recuperar a posse da bola através da interceção de passes. Ao mesmo tempo, a equipa ofensiva tinha como objetivo realizar cinco finalizações não protagonizadas. Essa configuração proporcionou um ambiente desafiador, incentivando a tomada de decisões estratégicas tanto na defesa quanto no ataque, ao mesmo tempo em que enfatizava a importância da precisão nas interceções defensivas e nas finalizações ofensivas.

No contexto do Basquetebol, a dinâmica do jogo foi ajustada para uma situação formal 3x3 em campo reduzido, com dimensões de 15m x 12m e duas tabelas.

As estratégias utilizadas ao nível ofensivo quando o jogo não cumpria o nível introdução, envolveu a remoção do drible, incentivando desmarcações e ocupação eficiente do espaço disponível no campo. Defensivamente, a equipa não podia realizar desarmes,

focando apenas em interceções para recuperar a posse da bola. Essa abordagem visava aprimorar as habilidades fundamentais, promovendo a tomada de decisões rápidas e eficazes em ambas as fases do jogo.

Diante as dificuldades identificadas nas ações técnico-táticas, como recepção, drible, lançamento, ressaltos ofensivo e defensivo, e desmarcação, foi necessário criar uma situação adicional de superioridade numérica de 2x2+1 em uma tabela.

No âmbito do Futebol, foram desenvolvidos exercícios-critério para avaliação, revelando que uma parcela significativa dos alunos enfrentava consideráveis dificuldades. Diante desse cenário, optou-se por manter a prática alinhada aos objetivos do nível introdutório, sem progredir para uma situação formal de jogo. Para os alunos com maior aptidão e habilidades foi implementada uma situação de jogo 4x4 (Gr+ 3 x GR +3) em espaço amplo.

No contexto do voleibol, a avaliação começou com a implementação da situação de cooperação 1+1, onde a continuidade do jogo depende da colaboração entre os jogadores. Esta configuração permitiu observar a capacidade individual de execução da técnica básica e de avaliar como os alunos lidavam com a responsabilidade de dar continuidade ao jogo.

Posteriormente, foi introduzida a situação de jogo formal 2+2, na qual o serviço era realizado em passe e para o melhor jogador de forma que existisse continuidade.

Na matéria de raquetes, especificamente no Badminton, a situação de avaliação assemelhou-se à abordagem adotada no voleibol. Foi implementada a situação de jogo 1+1, com foco na avaliação da pega na raquete, nas técnicas de execução e, sobretudo, na continuidade do volante no ar.

Na área da Ginástica, tanto na modalidade de solo quanto na de aparelhos, adotou-se a abordagem de avaliação por meio da organização em vagas. Essa estratégia, conforme destacado por Quina (2003), proporcionou aos alunos a oportunidade de realizar um maior número de repetições de cada habilidade. Além disso, essa organização oferece ao professor um maior controlo sobre o desenvolvimento da aula.

Para a execução dessas habilidades, foi necessário recorrer ao auxílio de ajudas materiais. Esses recursos fornecem suporte aos alunos durante a aprendizagem de movimentos e técnicas, garantindo uma prática segura e eficaz.

Relativamente ao atletismo os alunos foram avaliados em diversas matérias, incluindo saltos (salto em comprimento e altura), corridas (velocidade 40m) e lançamentos (lançamento do peso). Esta avaliação foi estabelecida por meio de situações de exercício projetadas para atender ao nível introdução.

No domínio da dança, foi introduzido de forma gradual e inclusiva a lecionação da dança do merengue de forma massiva. Isto porque, foi considerado o facto de a turma não ter

tido qualquer contacto com a matéria nos anos letivos anteriores. O merengue, é conhecido por ser uma das danças mais simples dos programas e por oferecer uma abordagem acessível e envolvente para os alunos.

Por último, não foi possível realizar a AI da natação na presente etapa já que as suas características pressupõem a utilização de um espaço específico e de acordo com a organização do “*roulement*” não foi praticável.

1.5.2 Área da Aptidão Física

Com o propósito de avaliar a área da aptidão física, utilizamos o protocolo de Avaliação Inicial e a plataforma do FIT Escola, aproveitando todos os recursos e benefícios disponíveis. De acordo com as decisões do Grupo de Educação Física (GEF), aplicamos e avaliamos sete testes, abrangendo: 1) aptidão aeróbica (Vaivém), 2) composição corporal (Índice de massa corporal, Massa Gorda), 3) aptidão muscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal e Flexibilidade dos Membros Inferiores) e 4) velocidade (40 m).

Essa avaliação ocorreu no final da AI como estratégia para ajudar os alunos a retomarem o ritmo após a pausa letiva anterior ao início do ano letivo. Considerando esse período de transição entre as férias e o retorno às atividades escolares como uma oportunidade para uma reintegração gradual dos alunos.

A realização desses testes durante as aulas de educação física serve como ferramenta para avaliar e monitorar o desempenho físico dos alunos, proporcionando uma visão abrangente do estado de saúde e aptidão física. Isso, por sua vez, facilita o desenvolvimento de competências e a identificação de áreas que precisam ser aprimoradas. Esses testes oferecem benefícios significativos, tais como:

Avaliação precisa da aptidão física: Permitem uma avaliação objetiva e precisa de vários componentes da aptidão física, fornecendo informações valiosas para a planificação e gestão de programas de exercícios de acordo com as necessidades individuais dos alunos (American College of Sports Medicine, 2014).

Motivação e autopercepção: Estimulam a motivação dos alunos ao possibilitar o acompanhamento e observação do progresso ao longo do tempo, contribuindo para o desenvolvimento de uma autopercepção positiva do corpo e das capacidades físicas. Isso resulta no aumento da autoestima e confiança (Stankov & Peshevski, 2018).

Identificação de riscos e necessidades de intervenção: Permitem a identificação de alunos com baixo nível de aptidão física ou problemas de saúde subjacentes. Com essas informações, os professores podem desenvolver estratégias de intervenção e encaminhar os alunos para profissionais de saúde, quando necessário (Ortega et al., 2008).

1.5.3 Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, aplicou-se um teste diagnóstico com o intuito de diagnosticar os conhecimentos adquiridos no ano letivo anterior cuja temática foi a identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação, de acordo com as características da atividade realizada.

1.5.4 Balanço - Prognóstico

No decorrer da avaliação inicial, foram recolhidos dados abrangentes sobre o desempenho dos alunos em diversas matérias, permitindo uma compreensão mais aprofundada das suas habilidades e competências. A partir dos indicadores de observação, a avaliação dos mesmos foi categorizada em três parâmetros distintos.

O primeiro parâmetro, representado pela cor vermelha, engloba alunos que enfrentavam consideráveis dificuldades e não conseguiam cumprir integralmente as tarefas propostas. Esta categoria indica a necessidade urgente de apoio adicional e intervenção para superar os obstáculos identificados.

O segundo parâmetro, identificado pela cor amarela, refere-se aos alunos que, apesar de enfrentarem algumas dificuldades, conseguem, em geral, cumprir as tarefas propostas.

Por fim, o terceiro parâmetro, destacado pela cor verde, inclui os alunos que conseguem cumprir as tarefas propostas sem dificuldades significativas. Esses alunos, ao evidenciarem um desempenho sólido, desempenharam um papel fundamental na reformulação de grupos heterogêneos, contribuindo para o sucesso coletivo.

Estes três parâmetros da avaliação, permitiram uma análise diferenciada e adaptada às diversas habilidades e necessidades dos alunos.

Quadro 9. Caracterização dos alunos na área das atividades físicas

Aluno	ATIVIDADES FÍSICAS								
	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Sub Área	Raquetes	Rítmicas e Expressivas
	Fut.	And.	Basq.	Volei.	Solo	Apar.	Atletis.	Badmin.	Dança
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
22									
23	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Após a realização da avaliação inicial e a análise dos indicadores de observação, bem como a observação atenta do quadro 9 que reflete o desempenho de cada aluno, tornou-se evidente que os alunos DJ, DF, DP, LP, SB e TC destacam-se por dominar um amplo conjunto de competências em várias matérias. Esses alunos surgem como peças-chave na formação de grupos heterogêneos, servindo como modelos e oferecendo suporte exemplar para os colegas que enfrentam maiores desafios. Por outro lado, merece destaque a necessidade de uma atenção mais focada nos alunos AV, FM, JA, LB, MC e MA que evidenciaram maiores dificuldades. Estes alunos requerem uma abordagem mais individualizada e um suporte adicional para garantir o seu progresso académico e a participação eficaz nas atividades propostas.

No que diz respeito aos JDC, especificamente no contexto do andebol, a maioria da turma demonstrou inúmeras dificuldades, principalmente na manipulação da bola de andebol,

incluindo a receção, drible e o remate em salto. Par além disso, observou-se uma lacuna na capacidade de leitura do jogo, no que se refere à tomada de decisões.

No que concerne ao Basquetebol, destaca-se o desempenho globalmente positivo da turma, no qual os alunos demonstraram boas competências. No entanto, ao analisar as áreas de dificuldade, observou-se que estas estiveram principalmente relacionadas com a desmarcação, a manipulação da bola no passe e o lançamento durante a movimentação em contexto de jogo. Além disso, foi evidente uma falta de participação nos ressaltos, tanto defensivos quanto ofensivos.

Na matéria de futebol, apenas 2 (dois) alunos cumpriram sem dificuldades as tarefas propostas, beneficiando-se da experiência adquirida fora da escola ao competirem como atletas federados. Por outro lado, a grande maioria dos alunos apresentou muitas dificuldades nas ações técnicas, que abrangiam desde a receção enquadrada com o alvo, o drible, passe e remate, no qual não foi necessário avaliar em situação de jogo.

No contexto do voleibol, observou-se dificuldades entre os alunos menos proficientes na execução correta do toque de dedos e no deslocamento para o ponto de queda da bola, impactando subsequentemente a continuidade do jogo. Já os alunos mais habilidosos encontraram desafios na realização do padrão motor do serviço por baixo e na precisão da colocação dos passes.

Relativamente ao badminton, as principais diversidades centravam-se na pega correta da raquete e nos deslocamentos para o ponto de queda do volante, influenciando diretamente o alcance das metas estabelecidas e o cumprimento da tarefa.

Quanto à ginástica do solo, as principais dificuldades concentravam-se na realização do rolamento à frente e à retaguarda.

Referente ao atletismo, foram identificadas principalmente dificuldades no salto em comprimento, especialmente na execução da chamada a um pé. Na corrida de barreiras, a transposição das barreiras em velocidade foi a área que apresentou mais desafios.

Finalmente, na dança do merengue, as dificuldades concentravam-se na entrada sincronizada com a música e na execução das estruturas rítmicas.

Quanto à administração dos testes do FitEscola, foi constatado que muitos alunos se encontravam fora da zona saudável de atividade física (FZSAF), conforme apresentado no quadro 10:

Quadro 10. Resultados testes FIT ESCOLA

Testes de Aptidão Física	Fora Zona Saudável
Vaivém	AV, AV, ER, FM, JA, LB, MC, MA, PS, RG
Abdominais	AA, FM, LB, MC, MA
Flexões de Braços	AV, FM, JA, LC, LB, MC, MA, PS, RG
Flexibilidade MI	AA, AV, EF, JA, LB, LC, LP, SB
Flexibilidade MS	FM, JA, PS
IMC	AV, LB, MC, SB

Observando os resultados obtidos, tornou-se evidente que a aptidão aeróbia e a aptidão Neuromuscular, em particular a força resistente dos membros superiores (flexões de braços), apresentam um número significativo de alunos FZSAF. Dessa forma, destaca-se a necessidade prioritária de desenvolver a aptidão aeróbia reconhecida como crucial na promoção da saúde, conforme indicado por American College of Sport Medicine (2021).

No âmbito dos conhecimentos, os resultados dos testes diagnóstico revelaram que a maioria dos alunos possuía conhecimento sobre as várias capacidades físicas.

De maneira geral foi possível identificar que os alunos AV, FM, JÁ, LB e MC são alunos considerados críticos, não atingindo o nível introdução em nenhuma das matérias. Os alunos FM e JA apresentaram muitas fragilidades ao nível das perícias, manipulações e coordenação motora.

Os alunos AV, LB e MC, demonstraram alguma inatividade nas tarefas durante o período de avaliação inicial (AI), prejudicando consequentemente o seu desempenho.

1.6. Projeto Específico - Promoção do tempo em atividade física moderada a vigorosa através dos JDC

A aptidão cardiorrespiratória é uma componente amplamente estudada na área da atividade física, desempenha um papel crucial como indicador de saúde cardiometabólica (Raghuveer et al., 2020). Dada a sua importância, a promoção da capacidade aeróbia é um dos principais objetivos da Educação Física, conforme estabelecido nas aprendizagens essenciais. Os alunos são incentivados a realizar ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, visando controlar o esforço, resistindo à fadiga e recuperando rapidamente após o esforço. Deste modo, esta capacidade só é assim desenvolvida através da prática de atividades físicas com intensidades moderadas a vigorosas.

A escolha da temática deste projeto derivou dos resultados obtidos ao longo da primeira etapa de lecionação. No decorrer desse período, foi possível verificar que os níveis de intensidade dos alunos variam devido a vários fatores. Conforme apontado por Moreira (2014) algumas modalidades desportivas exigem uma maior exigência física do que outras, sendo o voleibol identificado como a matéria que exigiu menor intensidade por parte dos alunos.

A AI revelou disparidades nos níveis de aptidão dos alunos para diferentes situações de exercício. Diante dessa diversidade, foram adotadas estratégias como a divisão de níveis, formação de grupos e adaptação de situações de exercício para atender às necessidades de cada grupo. Nos JDC, essas adaptações frequentemente envolveram a realização de exercícios critério ou analíticos (Comédias Henriques, 2012).

Os exercícios analíticos, concentraram-se na execução de ações técnicas específicas. Por exemplo, no contexto do futebol, problemas relacionados ao remate, ao ângulo de corrida de balanço, ao pé de apoio e à superfície que bate na bola são resolvidos com situações de exercício com a bola parada, realizando a corrida de balanço num ângulo de 45 graus, colocando o pé de apoio ao lado da bola e rematando com a superfície do pé, nomeadamente com o dedão grande. Outra estratégia, passa por pisar/assinalar o dedo grande do pé que vai rematar, para entenderem que é com essa superfície que devem bater na bola, repetindo diversas vezes o mesmo movimento.

Já os alunos de referência, que já têm assimilado estes movimentos técnicos, realizam outro tipo de exercícios/situações de aprendizagem mais complexas, como as situações de jogo.

É importante destacar que o gasto energético durante os exercícios analíticos é inferior ao observado em situações de jogo, resultando numa menor intensidade. Contudo, quando a intensidade é insuficiente, as adaptações fisiológicas necessárias para o desenvolvimento da aptidão física são comprometidas. A resposta cardiovascular, em particular, depende do tipo, intensidade, duração e massa muscular envolvida no exercício, sendo maior quanto maiores forem esses fatores (Brum et al., 2004).

Neste sentido, devido a esta problemática, o projeto focou-se na gestão e inclusão de exercícios e progressões nas respetivas modalidades dos JDC, respeitando a estrutura das mesmas e submetendo os alunos a diferentes picos de intensidade para que existisse posteriormente um maior trabalho nas tarefas propostas a fim de aumentar o tipo de atividade física moderada a vigorosa, de forma progressiva e respeitando os limites e as condições de saúde de cada aluno. O quadro 11 demonstra as vantagens do aumento de intensidade nas aulas de EF.

Quadro 11. Vantagens do aumento da intensidade nas aulas de EF

VANTAGENS DO AUMENTO DA INTENSIDADE NAS AULAS DE EF		
Aumento do gasto calórico	Aulas mais intensas promovem um maior gasto calórico, contribuindo para a manutenção do peso corporal saudável e prevenção da obesidade.	Hills, Andersen & Byrne, 2011
Estímulo ao envolvimento e motivação	Aulas mais desafiadoras e intensas estimulam o interesse e a motivação dos alunos, aumentando o envolvimento e a participação ativa nas atividades propostas.	Pizani, J et al., (2016).
Melhoria da saúde mental	O exercício físico intenso está associado à libertação de endorfinas, hormonas que promovem uma sensação de bem-estar e podem reduzir o stress e a ansiedade.	Penedo & Dahn, 2005
Promoção de hábitos saudáveis	Ao experimentar aulas de educação física mais intensas, os alunos podem compreender a importância da atividade física regular e adotar hábitos saudáveis	Telama et al., 2005

Neste contexto, os objetivos específicos do projeto (quadro 12) foram delineados para abordar e otimizar essas questões.

Quadro 12. Objetivos Gerais e Específicos do Projeto

Objetivo Geral	Objetivo específico
Criação de uma base de exercícios nas matérias dos JDC que promovam o aumento da intensidade nas aulas de E.F.	Elaborar situações de aprendizagem específicas nas matérias de JDC, expondo os alunos a uma intensidade moderada a vigorosa.
	Adaptar as situações específicas de acordo com as competências e objetivos dos alunos

Com base nos PNEF (Jacinto et al., 2001), foi estabelecido que os alunos devem realizar ações motoras globais de longa duração (superiores a oito minutos) com intensidade moderada a vigorosa. Estas ações devem ocorrer sem uma diminuição acentuada da eficácia, exigindo que os alunos controlem o esforço, resistam à fadiga e recuperem com relativa rapidez após o esforço. Durante a primeira etapa do projeto, foram conduzidos testes específicos para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos, com foco na resposta fisiológica a esforços moderados a vigorosos.

1.6.1. 1ª Etapa

Nesta fase, foi apresentado aos alunos o projeto em questão e os vários temas abordados. O primeiro tema focou-se na frequência cardíaca, explorando subtemas como a definição da frequência cardíaca (FC), os fatores que a influenciam, os de medição e a relação entre a frequência cardíaca e o esforço.

Durante a abordagem destes conteúdos, foram fornecidos exemplos práticos aos alunos para facilitar a sua compreensão e aprendizagem. Foi proposto um exercício em que tiveram de identificar o pulso radial e contar as pulsações durante um período de 15 segundos, para depois multiplicarem esse valor por 4, obtendo assim a frequência cardíaca por minuto.

Esta compreensão detalhada da frequência cardíaca é de extrema importância, uma vez que a monitorização deste indicador durante o exercício físico pode fornecer informações valiosas sobre o desempenho cardiovascular e a intensidade do esforço. Ao monitorizar a frequência cardíaca, os alunos serão capazes de identificar se estão dentro da zona alvo de treino desejada. Esta capacidade de autoavaliação é essencial para promover uma prática de exercício físico saudável e eficaz. Assim, a exploração dos temas relacionados à frequência cardíaca nesta fase do projeto proporcionou aos alunos uma base sólida para compreender e utilizar este indicador como uma ferramenta valiosa durante as atividades físicas, aperfeiçoando assim a sua prática de exercício.

No segundo tema, foi abordada a perceção subjetiva de esforço. De acordo com Robertson e Nobl (1997), a perceção de esforço (PE) desempenha um papel crucial na avaliação subjetiva da intensidade durante atividades aeróbias e de força. Essa perceção abrange elementos como esforço, tensão, desconforto e fadiga.

Para facilitar a interpretação das alterações na FC com base na perceção individual, destaca-se a tabela de Borg como uma ferramenta valiosa. Esta proporciona uma abordagem sistemática para correlacionar a perceção subjetiva do esforço com os dados objetivos da FC durante a prática de atividades físicas. Além disso, é importante destacar que a mesma é versátil, sendo aplicável em qualquer atividade aeróbica e em diferentes faixas etárias. A sua utilização foi posteriormente utilizada como uma estratégia prática na avaliação da intensidade do esforço, promovendo uma compreensão mais aprofundada dos efeitos fisiológicos das atividades físicas que os alunos foram submetidos.

A monitorização da PE proporcionou dados valiosos sobre a resposta cardiovascular dos alunos aos diferentes exercícios e níveis de intensidade propostos.

1.6.2. 2ª Etapa

Durante a presente etapa do projeto, foram conduzidos testes específicos para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos, com foco na resposta fisiológica a esforços moderados a vigorosos. Os alunos realizaram uma corrida contínua de oito minutos, à volta do campo exterior, onde foi monitorizada a distância percorrida, o número de paragens, a frequência cardíaca e a sua perceção subjetiva de esforço. Além disso, os alunos foram submetidos ao teste vaivém do Fit Escola, que avaliou o número máximo de percursos realizados a uma distância de 20 metros e a uma cadência pré-definida.

Ambos os testes tiveram como finalidade avaliar o nível de aptidão aeróbia dos alunos e obter dados sobre as suas reações fisiológicas a esforços de media/longa duração.

1.6.3. 3ª Etapa

Posteriormente, na terceira etapa do projeto, esses resultados foram apresentados à turma e debatidos, destacando a importância e os benefícios da realização de um mínimo de 70 minutos de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) por dia durante a semana para a saúde.

1.6.4. 4ª Etapa

Com a ajuda da avaliação das matérias dos JDC, foram atribuídos diferentes níveis de desempenho aos alunos, orientando o planeamento da etapa seguinte.

A etapa final envolveu a elaboração de um protocolo de exercícios e progressões adaptadas às competências específicas dos alunos em cada matéria dos JDC. Este protocolo foi projetado de acordo com as necessidades individuais dos alunos para otimizar o desenvolvimento das suas aptidões físicas.

A avaliação e a monitorização do projeto foram fundamentais para compreender os efeitos do exercício, com especial atenção à medição da Frequência Cardíaca (FC) após cada atividade. Embora existam várias formas de medir a FC, algumas das quais dispensam o uso de instrumentos sofisticados. No entanto, a metodologia mais difundida é a verificação do pulso, envolvendo a colocação dos dedos indicador e médio no pulso radial ou na artéria carótida no pescoço.

1.7 2ª Etapa - Prioridades

Identificadas as competências individuais de cada aluno, procedeu-se ao planeamento da 2ª Etapa. A viabilidade dos objetivos nesta etapa exigiu uma atenção meticulosa durante o planeamento, visando evitar qualquer desvio dos objetivos finais estabelecidos para a turma. Neste contexto, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 13. 2ª Etapa Objetivos

Objetivos
Desenvolver as aprendizagens prioritárias para os alunos
Elevar o tempo em AFMV nos exercícios de JDC
Ajustar os grupos sempre que necessário, garantindo progressão nas aprendizagens

Seguindo os objetivos delineados para a 2ª etapa, todas as aulas abordaram no mínimo duas matérias distintas. Em relação às aulas de 45 e 90 minutos, a componente de Condição Física esteve sempre presente, seja de maneira específica ou incorporada nas tarefas das outras matérias. Dada a limitada autonomia dos alunos na turma, optou-se por uma abordagem de ensino misto, dividindo os alunos em grupos distintos para adaptar as tarefas às suas capacidades, minimizando ao máximo as variáveis que possam propiciar comportamentos de desvio.

A estrutura da aula manteve-se organizada em três fases distintas: a fase Inicial, que compreende a ativação funcional e o desenvolvimento das capacidades físicas; a fase Fundamental, que procurou incluir momentos de esforço intenso intercalados com períodos de recuperação; e, por último, a terceira fase, que consistiu no retorno à calma. Esta última fase envolveu a reflexão sobre a aula, a partilha de informações úteis e a organização para a recolha do material utilizado.

Esta abordagem tridimensional procurou otimizar o aproveitamento do tempo de aula e garantir uma experiência educativa eficaz e enriquecedora para todos os alunos.

No contexto das aprendizagens, com base nos resultados e interpretações realizadas na 1ª fase, foram estabelecidos novos grupos de aprendizagem, visando atender às metas e objetivos predefinidos para os alunos e no qual foram selecionadas as matérias consideradas prioritárias

Para os alunos que evidenciaram maiores dificuldades, as matérias priorizadas foram aquelas em que demonstraram mais competências, visando proporcionar-lhes sucesso ao final da etapa. Já para os alunos com menor dificuldade, a escolha das matérias prioritárias considerou aquelas em que apresentaram maior necessidade de desenvolvimento de competências.

Mantendo a abordagem adotada na etapa anterior, foram formados três grupos de carácter heterogéneos. A composição destes grupos foi orientada pelo desempenho nos jogos desportivos coletivos (JDC), com a obrigatoriedade de incluir um ou dois alunos de referência em cada grupo. Os detalhes sobre a composição desses grupos de trabalho podem ser encontrados no quadro 14:

Quadro 14. 2ª Etapa – Formação de Grupos Heterogéneos

Grupos:	Referência	Fronteira	Críticos
Grupo 1	DJ, DP	ER, JK, LC	FM, AV
Grupo 2	LP, TC	AA, JL, RG	MC, LB
Grupo 3	SB, MM, DF	JV, BM, PS	JA, MA

A seleção e organização dos grupos não se limitaram apenas ao critério de desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC); também consideraram o perfil sociométrico da turma. A escolha dos alunos foi cuidadosamente feita, levando em consideração as suas interações e relações sociais. O objetivo foi minimizar comportamentos desvio, promovendo a colaboração e a entreajuda entre os membros do grupo, criando um ambiente positivo e, consequentemente, otimizando o aproveitamento durante as aulas.

Segundo Feito (2015), a formação de grupos heterogéneos está associada a um melhor desempenho no processo de ensino-aprendizagem. No entanto, é crucial incluir uma parte da aula composta por atividades do interesse dos alunos e adequadas ao seu nível. Dessa forma, iniciei a implementação do projeto específico durante esses períodos de aula, promovendo o tempo de AFMV por meio da realização de exercícios de cariz aeróbico, exigindo um maior esforço por parte dos alunos.

1.7.1. Atividades Físicas

Após a organização dos grupos com base nos diferentes níveis de desempenho, foram estabelecidos objetivos específicos de aprendizagem para cada elemento, dando origem à necessidade de adotar estratégias de diferenciação de ensino.

No que diz respeito ao basquetebol, os alunos menos aptos apresentaram dificuldades na realização do passe e nos lançamentos. Já os alunos de fronteira, apresentaram competências na realização do lançamento na passada e tomada de decisão (quando passar, driblar e finalizar), e os alunos de referência na cooperação com os colegas com menos competências, enquanto os alunos de referência destacaram-se na cooperação com os colegas que tinham menos competências.

Para responder a estes problemas foi implementada a situação 2x2 +1. Esta situação possibilita aos alunos menos aptos um maior tempo sem a pressão do adversário, facilitando

a receção da bola e o passe, já que jogam em superioridade numérica. Os alunos com desempenho intermédio têm a oportunidade de realizar um maior número de finalizações, incluindo lançamentos na passada. Por último, os alunos de referência desempenharam a função de “joker” para colaborar com os colegas e auxiliar no processo ofensivo.

O quadro abaixo ilustra as dinâmicas de ensino do grupo 1 de forma exemplificativa:

Quadro 15. Equipa de Aprendizagem Basquetebol

Grupo	Jogo	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Metas
1	2x2 +1 (Joker), em meio-campo com 1 tabela	DJ; DP	Coopera apenas no processo ofensivo	O jogador Joker não pode lançar	A equipa em 10 ataques tem de finalizar 7 vezes
		ER; JK; LC	Lança na passada quando tem oportunidade	Cesto realizando lançamento na passada conta 3 pontos para a equipa atacante	
		FM; AV	Recebe e enquadra-se com o cesto; desmarca-se para o espaço livre; lança ao cesto quando tem oportunidade	Estes jogadores não podem ser desarmados, apenas vale intercepar os seus passes	

Além das situações de aprendizagem mencionadas, foram implementadas diversas tarefas voltadas para o aprimorar dos aspetos técnico-táticos e da aptidão física. Essas atividades foram constituídas por grupos homogêneos, nos quais os alunos realizaram exercícios com características aeróbias, conforme definido no projeto específico da área da leção, com vista a intensificar o desenvolvimento das aulas por meio dos JDC, promovendo uma abordagem holística que incorpora não apenas o aspeto técnico-tático, mas também a melhoria da aptidão física dos alunos.

No quadro 16 é apresentada uma situação de exercício realizada no âmbito do basquetebol. Dentro do espaço delineado, foram definidos três grupos homogêneos de dois alunos, no qual atuaram simultaneamente, competindo entre si em situações de 1x1. Os grupos foram formados conforme a divisão descrita no quadro 14, agrupando alunos críticos, alunos de fronteira e alunos de referência.

Quadro 16. Basquetebol – Protocolo Exercícios Projeto Lecionação

Grupos:	Homogêneos (Pares)
Situação:	1x1 em meio-campo com 3 tabelas
Descrição:	Os alunos competem entre si no qual defendem e atacam 3 cestos. O aluno que ataca, ao realizar um lançamento e encestar, recomeça de novo com a bola e é obrigado a atacar outro dos dois cestos. Se não encestar e perder o ressalto ofensivo para o colega passa para a posição de defensor e o novo atacante é obrigado a atacar outro dos dois cestos.
	
	Condicionantes
Alunos de Referência	Não existe condicionantes no qual o defesa pode desarmar o colega sem realizar falta
Alunos Fronteira	A partir de uma linha delineada, o defesa não pode desarmar o atacante, promovendo assim o lançamento na passada. Existe participação nos ressaltos
Alunos Críticos	Não existe desarme, apenas participação nos ressaltos
Metas:	Quem atingir mais pontos vence dentro do tempo estipulado

De salientar que logo após o término dos exercícios, os alunos medem a sua FC e assinalam a sua perceção de esforço segundo a Escala de Borg. Esta estratégia teve como finalidade perceber se os alunos após o esforço realizado se encontram dentro dos níveis de atividade física moderada/ vigorosa.

No contexto do voleibol, as dificuldades observadas nos alunos menos aptos estavam centradas na execução do toque de dedos e no deslocamento para o ponto de queda da bola. Para superar essas dificuldades, foi elaborada uma estratégia que se envolve a realização de exercícios que permitissem desenvolver gradualmente as competências base para mais tarde progredirem para a realização do jogo de nível introdução.

A primeira situação de aprendizagem foi concebida com a situação de jogo 1+1, no qual um aluno mais apto cooperava com um menos apto. Esta situação de cooperação, permitiu repetir os movimentos técnicos, como o passe e o deslocamento dos alunos menos aptos. Esta repetição era viabilizada pelo colega mais apto, que proporcionava condições favoráveis ao jogo, promovendo assim a continuidade na execução das habilidades técnicas.

Outra situação de aprendizagem desenvolvida foi a situação de jogo 2+2, composta por alunos mais e menos aptos.

Quadro 17. 2 Etapa – Equipa de aprendizagem voleibol

Grupo	Jogo	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Metas
1	2+2 (bola afável)	DJ, DP	Coopera com os colegas	Não há serviço por baixo, apenas toque de dedos para iniciar o jogo Na dinâmica dos 3 toques, o jogador mais apto realiza a recção (1º toque) e a transposição (3ª toque)	7 transposições
		ER, JK	Realiza a receção e passe orientado para o colega		
	1+1 (bola afável)	DJ; DP	Continuidade ao jogo	Toque de dedos para iniciar o jogo	
		FM; AV	Coopera com os colegas		

Com o intuito de facilitar a cooperação 1+1, face às dificuldades apresentadas, tornou-se imperativo realizar ajustes ao nível do material, especialmente na altura da rede, que foi reduzida. Esta adaptação permitiu criar condições mais acessíveis para os alunos enfrentarem os desafios, promovendo assim uma abordagem mais gradual e adaptada às suas competências.

Para os alunos de referência, pudessem aprimorar as suas habilidades, foram implementadas outras situações de aprendizagem. Em particular, foram formados grupos homogêneos, como evidenciado no quadro 18, com o objetivo específico de desenvolver o serviço por baixo e a utilização da manchete quando necessário, estando presente a dinâmica dos três toques.

Estas estratégias foram projetadas para atender às necessidades específicas de cada grupo, maximizando o potencial de aprendizagem e proporcionando um ambiente adaptado ao progresso individual de cada aluno.

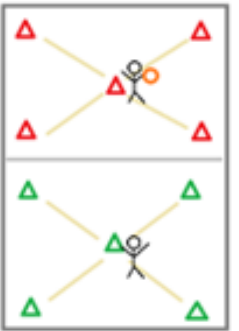
Quadro 18. Equipa de Aprendizagem Voleibol (alunos de referência)

Jogo	Alunos	Condicionantes	Objetivo	Metas
2+2	DJ; DP; LP; TC; SB; MM	Dinâmica dos três toques presente	Serviço por baixo e utilização da manchete caso necessário	Realização de 10 transposições

Ainda dentro do contexto do voleibol, foram executados exercícios específicos relacionados com o projeto específico. Os mesmos foram desenhados com o propósito de

aumentar a capacidade aeróbia dos alunos, proporcionando maior tempo em atividade física moderada a vigorosa.

Quadro 19. Projeto - Exercícios Específicos

Grupos:	Homogêneos e Heterogêneos
Situação:	1+1 Campo Reduzido ou 2+2 Campo Reduzido
Descrição:	Os dois jogadores começam o jogo na posição inicial (cone do meio). O passador (situado no meio-campo superior) realiza um passe utilizando o serviço por baixo ou toque de dedos enquanto o recetor (situado meio-campo inferior), devolve a bola para o passador em toque de dedos ou manchete. Ao devolver a bola, o passador desloca-se para um cone à sua escolha e o recetor dirige-se para o cone “espelhado” e a partir desse cone o recetor faz novamente o serviço ou toque de dedos e o passador que se deslocou ao cone espelhado, fica atento ao ponto de queda da bola realizando novamente o passe/transposição para o colega. Os alunos realizam à vez determinada tarefa. 
	Condicionantes
Alunos Referência	Passador – Realiza o serviço por baixo e recebe a bola em toque de dedos ou manchete. Recetor – Realiza o passe em machete ou toque de dedos Ambos se deslocam para todos os pinos
Metas:	Passador – 7 serviços bem realizados em 10 Recetor – 7 passes bem realizados/ direcionados em 10
Alunos Fronteira	Passador – Realiza o passe em toque de dedos e recebe a bola em toque de dedos Recetor- Realiza o passe em toque de dedos Ambos se deslocam para todos os pinos
Metas:	Passador – 6 passes bem realizados em 10 Recetor – 6 transposições em 10
Alunos Críticos	Passador – Realiza o passe em toque de dedos e recebe a bola em toque de dedos ou com as duas mãos Recetor- Realiza o passe em toque de dedos Ambos se deslocam apenas para os pinos junto da rede, facilitando a transposição da bola para o meio-campo contrário
Metas:	Passador – 5 passes bem realizados em 10 Recetor – 6 transposições em 10

Relativamente ao badminton, foram detetadas dificuldades na pega correta da raquete e nos deslocamentos para o ponto de queda do volante. Para resolver estas problemáticas, implementou-se a situação 1+1 (exercício critério) sem rede, no qual os alunos foram agrupados em pares heterogéneos. Dessa forma, à semelhança do voleibol, esta organização possibilitou que os alunos de referência orientassem o volante numa trajetória ideal para o colega, assegurando tempo adequado para que o colega considerado menos apto se deslocasse até ao ponto de queda da bola e efetuasse o batimento de forma correta.

Na vertente da ginástica de solo, conforme preconizado por Pehkonen (2010), recorreu-se a aplicação de ajudas materiais na conceção das progressões pedagógicas. Esta abordagem permitiu que os alunos realizassem tarefas alinhadas com as suas capacidades. Uma das estratégias particularmente utilizadas para intensificar a tarefa, foi a implementação de habilidades gímnicas por meio de percursos contínuos. Na ginástica de aparelhos, a mesma também foi incorporada.

Além disso, foram fornecidos aos alunos, em formato de papel, percursos detalhados contendo as respetivas habilidades gímnicas a serem desenvolvidas.

O trabalho de flexibilidade foi incorporado nos percursos, sendo também abordado no final das aulas em contexto de atividades a pares.

Dada a performance aquém do esperado dos alunos na ginástica de solo, esta foi considerada uma das prioridades de intervenção. Nesse sentido, foram definidos objetivos específicos a serem alcançados até ao término da presente etapa, procurando melhorias significativas no desempenho e na compreensão dos fundamentos da ginástica de solo por parte dos alunos.

Quadro 20. Objetivos de Aprendizagem na Ginástica do Solo

Alunos	Objetivos
Alunos Críticos	Rolamento à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o rolamento; Rolamento à retaguarda no plano inclinado terminando na direção do ponto de partida.
Alunos Fronteira	Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.
Alunos de Referência	Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida;

Concluindo, em relação à dança, considerando o histórico do ano letivo anterior, constatou-se a continuidade do progresso na coreografia da dança do merengue. Esta coreografia compreendia uma sequência de passos executados no compasso da música *Tres Deseos*.

No que respeita à área da atividade física, com base nos resultados da AI identificaram-se como necessidades prioritárias o desenvolvimento da capacidade aeróbia e da força muscular dos membros superiores, que serviram como foco no planeamento da 2ª Etapa.

Ao longo da intervenção, foram seguidas as orientações do American College of Sports Medicine (2021), com foco na aplicação do princípio FITT-VP. Este acrónimo engloba seis componentes essenciais: frequência (F), que se refere à regularidade com que os exercícios são realizados, com a recomendação de atividades aeróbias pelo menos três a cinco dias por semana; intensidade (I), que diz respeito ao nível de desafio físico durante a aula, podendo ser determinado pela frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço ou taxa de esforço percebida; tempo (T), que se refere à duração total do exercício, sendo sugeridos 150 minutos semanais de atividade aeróbia moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa; tipo (T), indicando o tipo específico de atividade aeróbia; volume (V), que representa o total de exercício realizado ao longo da semana, determinado pela combinação de frequência intensidade e tempo; e progressão (P), destacando a necessidade de aumentar gradualmente a intensidade ao longo do tempo para evitar estagnação e promover melhorias contínuas na aptidão física dos alunos.

É importante que os alunos progridam durante cada etapa, sendo assim a progressão ajuda a evitar a estagnação e o contínuo desafio do corpo para obtenção de melhores resultados.

Nesse contexto, procurou-se atingir no final da semana com as duas aulas os 75 minutos de atividade física vigorosa, sendo que o projeto de intervenção teve um impacto positivo nesta área, devido à composição e às características da bateria de exercícios que foram realizados, adaptados individualmente a cada aluno de acordo com as suas características e competências, em conformidade com o princípio da especificidade.

Para a obtenção de ganhos de força, foram implementados circuitos de força resistente, abrangendo exercícios como agachamentos, afundos, subida e descida do degrau com a mesma perna e flexões. Na realização destes exercícios, procurei focar-me na execução correta dos mesmos, sendo que este, foi um dos aspetos que afetou negativamente a performance dos alunos na realização dos testes da AI da força muscular. Variações desses exercícios também foram implementadas, como por exemplo: na posição de flexão nomeadamente na fase excêntrica os alunos tinham que isometricamente aguentar na

posição durante o tempo determinado pelo professor, promovendo os ganhos de força naquela amplitude/posição.

Para alcançar as metas estabelecidas, as aulas foram estruturadas com exercícios de intensidade moderada a vigorosa (projeto de lecionação), integrados nas matérias de JDC e nos circuitos direcionados para a promoção aos ganhos de força muscular.

1.7.3. Área dos Conhecimentos

Na presente etapa, focalizou-se a exploração do conhecimento relativa à dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos adotando uma abordagem pedagógica inovadora conhecida como *Blended Learning*. Esta metodologia viabilizou a fusão de elementos do ensino tradicional presencial com ferramentas de aprendizagem online (Panigua & Istance, 2018). Para isso, implementou-se a realização de um trabalho investigativo em formato de grupo com a respetiva apresentação oral e posteriormente, introduziu-se o *Google Forms* concebendo um conjunto de questões de escolha múltipla para abordar a temática em foco.

1.7.4. Balanço

A segunda etapa do processo de ensino foi meticulosamente planeada para atingir o cerne das matérias prioritárias. Uma vez delineadas essas matérias, procedeu-se a uma reconfiguração dos grupos de trabalho com base nos níveis de desempenho associados à AI. Vale destacar a progressão observada nos alunos que enfrentaram dificuldades mais substanciais, evidenciando-se como menos aptos nas referidas matérias.

A adoção dos grupos heterogêneos emergiu como uma estratégia não apenas eficaz, mas também profundamente motivadora no que toca ao aprimorar das habilidades dos alunos menos proficientes. Ao compor grupos com alunos de distintos níveis de desempenho, desencadeou-se uma dinâmica de aprendizagem enriquecedora, fomentando um ambiente intrinsecamente colaborativo e cooperativo. Essa abordagem holística reconhece e valoriza a diversidade de habilidades e perspetivas presentes na sala de aula.

É crucial sublinhar, contudo, que em determinado ponto da jornada educacional, a transição para grupos homogêneos assumiu uma relevância singular. Estes agrupamentos mais homogêneos desempenharam um papel crucial ao proporcionar um ambiente mais concentrado e adaptado às necessidades individuais de cada aluno. Ao alinhar as competências e os desafios específicos de um grupo homogêneo, foi possível direcionar de forma mais precisa os esforços educativos, promovendo uma abordagem mais personalizada e assertiva.

No âmbito do basquetebol, observou-se um avanço nos alunos menos aptos, especialmente evidenciado na execução da situação de 2x2+1. Estes alunos demonstraram melhorias na capacidade de desmarcação para espaços livres, receções alinhadas com o cesto e lançamentos eficazes a curta distância. Entretanto, mesmo os alunos de referência demonstraram dificuldades na execução do lançamento na passada e na tomada de decisões durante esta fase, continuando a trabalhar as mesmas na etapa seguinte.

Os alunos de referência, por outro lado, experienciaram um avanço substancial na cooperação com os seus colegas menos aptos. Este progresso foi especialmente notado em situações de jogo envolvendo grupos homogêneos, onde os alunos de referência destacaram-se no aspeto ofensivo, demonstrando sucesso no ataque e mais dificuldades no processo defensivo, nomeadamente nos desarmes, realizando inúmeras faltas defensivas.

No voleibol, tornou-se evidente a disparidade de desempenho entre os alunos. Os alunos menos habilidosos, lamentavelmente, não conseguiram alcançar integralmente as metas propostas, perpetuando uma situação de aprendizagem estática ao longo desta fase. Por outro lado, os alunos de referência demonstraram melhorias na realização do toque de dedos, no serviço por baixo direcionado para o colega e continuaram a trabalhar a situação 2+2.

No badminton, os alunos menos aptos persistiram em enfrentar as dificuldades na execução das técnicas, impactando diretamente a continuidade do volante no ar. Esta dificuldade prolongada exigiu um investimento de tempo adicional para aprimorar a execução precisa do padrão motor dos movimentos. Em contrapartida, no grupo dos alunos de referência, foi observado que alcançaram com sucesso os objetivos e as metas estabelecidas.

No que concerne à ginástica de solo, de forma geral, os objetivos foram atingidos com êxito. Nos grupos compostos pelos alunos de referência, destacou-se o empenho positivo no trabalho desenvolvido e na execução das sequências gímnicas, com a utilização de habilidades e elementos de ligação. Os alunos menos aptos, encontraram obstáculos na realização dos rolamentos para a frente e para trás, mantendo a necessidade de esforços contínuos na etapa seguinte.

No domínio da dança, a turma foi organizada em grupos heterogêneos, culminando um cenário magnífico: um concurso de talentos enraizado como momento de avaliação. Nesse evento, cada grupo apresentou a sua coreografia diante de toda a turma, transformando a sala de aula num cenário efervescente de expressão artística. Para criar uma dinâmica participativa, cada grupo designou um porta-voz incumbido da delicada tarefa de atribuir uma pontuação de 0 a 5 à performance do grupo.

Num panorama global, os alunos revelaram-se verdadeiros artistas, proporcionando uma prestação de talento e dedicação. Contudo, surgiram alguns problemas na sincronização dos passos com o ritmo musical por parte dos alunos JA e FM.

1.7.4.1. Área da Aptidão Física

Um dos principais focos em relação à aptidão física concentrou-se no aprimorar da força muscular, destacando especialmente a técnica de execução variada dos exercícios. A abordagem estruturada para a realização do bloco de aptidão física cativou significativamente os alunos, utilizando diversas estratégias organizacionais e motivacionais para a execução dos mesmos. Ao término do período, foi elaborado um documento denominado de *fitbook* (apêndice II) garantindo aos alunos acesso aos dados relativos às avaliações realizadas.

No que diz respeito à promoção da capacidade aeróbia, observou-se ainda uma parcela considerável dos alunos que permaneceram FZSAF.

O projeto específico de intervenção tem exercido um impacto importante na execução de atividades moderadas a vigorosas, expondo os alunos a diferentes picos de intensidade ao longo das aulas.

Quadro 21. Testes de Aptidão Física 2ª Etapa

Testes de Aptidão Física	Fora Zona Saudável
Vaivém	AV, AV, FM, JA, LB, MC, MA, PS
Abdominais	AA, FM, LB, MC, MA
Flexões de Braços	AV, FM, JA, LC, LB, MC, MA
Flexibilidade MI	AA, AV, EF, JA, LB, LC, LP, SB
Flexibilidade MS	FM, JA, PS
IMC	AV, LB, MC, SB

Ao analisar o quadro referente aos testes do vaivém e das flexões de braços, observa-se uma notável congruência com os resultados obtidos na AI. Foi possível constatar que os alunos RG e ES elevaram o seu desempenho a um patamar que nesta fase os situou na zona saudável de atividade física (ZSAF).

1.7.4.2. Área dos conhecimentos

No domínio dos conhecimentos foi registada uma avaliação positiva com a estratégia adotada resultando no êxito dos alunos. A mesma proporcionou uma jornada de aprendizagem bem-sucedida, destacando-se pela profunda compreensão que os alunos

desenvolveram acerca da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

Este sucesso não apenas valida a eficácia da estratégia educacional adotada, mas também destaca a capacidade dos alunos de assimilar e aplicar conhecimentos significativos sobre o papel sociocultural dos desportos em diferentes contextos temporais.

1.7.5. Professor a Tempo Inteiro

A semana do professor a tempo inteiro (P.T.I.), ocorrida de 23 a 27 de janeiro, representou uma imersão integral na dinâmica educacional, oferecendo-me uma experiência profunda ao assumir o papel de docente durante um horário completo. Durante esse período, tive a oportunidade de mergulhar na dinâmica multifacetada de interação com diversas turmas e colegas professores.

A escolha das turmas para lecionar foi deliberadamente diversificada, abrangendo quase todos os anos letivos e envolvendo professores diferentes. Esta escolha, visava desenvolver a minha capacidade de adaptação a diferentes contextos educacionais.

Numa fase inicial, reconheci a importância da realização de encontros estratégicos com os docentes titulares. Estas reuniões proporcionaram uma troca valiosa de informações sobre cada grupo de alunos, tornando-se a base para a meticulosa elaboração do planeamento das aulas. O diálogo profundo permitiu alinhar as estratégias pedagógicas às particularidades de cada turma, assegurando uma abordagem personalizada e eficaz, reforçando a importância da cooperação e da adaptação constante.

Na segunda semana, o cenário transformou-se, marcando o início de uma etapa prática e enriquecedora. O contato direto com o processo de aprendizagem revelou nuances que vão além do planeamento teórico.

Dentro deste contexto, estabeleci alguns objetivos que se encontram detalhadamente afixados no quadro 22.

Quadro 22. Objetivos PTI

OBJETIVOS PTI
Desenvolver a capacidade de adaptar estratégias de ensino a diferentes contextos e necessidades dos alunos;
Melhorar a qualidade e frequência dos feedbacks fornecidos aos alunos;
Aperfeiçoar a organização das aulas e otimizar a utilização do tempo disponível
Acompanhar a prática do aluno a seguir ao feedback (ciclo de feedback)

A vivência no exercício docente possibilitou uma detalhada observação e análise das práticas adotadas por outros professores, permitindo a identificação de pontos robustos e áreas possíveis de aprimoramento na minha própria atuação como estagiário e futuro professor. A sinergia estabelecida por meio da partilha de ideias e experiências com os mesmos, criou um ambiente de aprendizagem colaborativo que substancialmente enriqueceu a minha prática pedagógica, desafiando-me a considerar novas abordagens e estratégias para envolver os alunos de maneira mais eficaz.

A diversidade dos alunos, abrangendo distintas faixas etárias e necessidades educativas, apresentaram desafios que solicitaram uma constante adaptação de estratégias de ensino. Este processo revelou-se um exercício instigante para encontrar maneiras eficazes de envolver e motivar todos os alunos, independentemente das suas características individuais. Tudo isto, não ampliou apenas o meu reportório pedagógico, como também me incentivou a desenvolver uma sensibilidade delicada para as peculiaridades de cada grupo.

Ao longo das etapas anteriores, ao enfrentar obstáculos no domínio da gestão da sala de aula, procurei estratégias para otimizar o tempo de aprendizagem, evitando perdas desnecessárias na instrução e explicação das situações de exercício. Para aprimorar esse aspeto, adotei quatro princípios orientadores propostos por Veiga et al. (2013): organização do espaço; estabelecimento de regras; planeamento e comunicação eficaz.

No que diz respeito à instrução, antecipei a elaboração detalhada de cada tarefa, proporcionando uma compreensão rápida e concisa do que era esperado em cada situação de aprendizagem. Esse pré-planeamento incluiu a definição clara dos critérios de sucesso e objetivos, permitindo-me ser direto e eficiente na comunicação, eliminando a necessidade de corrigir erros relacionados à organização das estações.

O feedback pedagógico, destacado como uma variável fundamental no ensino de atividades físicas (Carreiro da Costa, 1995; Carreiro da Costa et al., 1996; Piéron, 1999; Siedentop & Tannehill, 2000), foi um ponto crucial a ser considerado e melhorado. No âmbito desse parâmetro, identificaram-se duas principais dificuldades: a frequência do feedback e a conclusão do ciclo do feedback.

Conforme enfatizado por Piéron (1999), otimizar as aprendizagens requer uma frequência específica de feedback. Recomenda-se que o professor forneça aproximadamente 4 (quatro) feedbacks por minuto durante uma aula. Esta prática intensiva de feedback é vital para garantir uma comunicação eficaz e contínua sobre o desempenho dos alunos, promovendo ajustes e melhorias constantes.

Outro aspeto essencial é a conclusão do ciclo de feedback. Este processo implica que o professor não forneça apenas feedback, mas também observe atentamente se o aluno modifica o seu comportamento motor de acordo com as orientações recebidas. Em seguida,

é necessário realizar uma nova intervenção por parte do mesmo, fechando o ciclo e assegurando que as correções sugeridas sejam efetivamente incorporadas pelo aluno (Piéron, 1999).

A reflexão junto dos professores titulares permitiu ajustes na dinâmica, resultando em melhorias perceptíveis tanto na frequência como na conclusão do ciclo de feedback, destacando novamente a importância da colaboração no cenário educacional. O intercâmbio de ideias e a colaboração dos demais na elaboração de soluções fortaleceram as relações, evidenciando como o compartilhamento de experiências enriquece e aprimora as práticas de ensino.

Em síntese, a semana de PTI não foi apenas um período de observação e ajuste; foi um impulso para o desenvolvimento enquanto profissional. Refletir sobre a experiência reforçou a necessidade de flexibilidade e abertura a novas metodologias no campo da educação, destacando a necessidade constante de adaptação e aprimoramento para atender às complexidades e dinâmicas em constante evolução do ambiente educacional.

1.8. 3ª Etapa

Após o término das aprendizagens e desenvolvimento das competências prioritárias dos alunos durante a segunda etapa, deu-se início à terceira etapa, conhecida como fase de progresso. Nesta fase, em consonância com a perspetiva teórica apresentada por Ausubel (1968), o foco central consistiu em dar continuidade ao trabalho anterior, com o objetivo principal de impulsionar uma progressão constante nas aprendizagens dos alunos.

As informações obtidas por meio da avaliação formativa realizada na fase precedente, desempenharam um papel fundamental ao permitir a reestruturação e adaptação dos objetivos finais. Essas adaptações foram guiadas pelas necessidades identificadas nos alunos.

Neste contexto, foram estabelecidos objetivos, os quais estão expressos no quadro 23:

Quadro 23. Objetivos 3ª Etapa

Objetivos
Continuar a desenvolver as matérias prioritárias dos alunos
Dar continuidade ao projeto de Lecionação
Preparar a saída de campo
Introduzir a matéria de Orientação

Considerando as dinâmicas instituídas na etapa antecedente, procedeu-se à reorganização dos grupos de trabalho, um processo delicadamente conduzido para otimizar o desenvolvimento coletivo. Mais uma vez, o critério orientador primordial para essa reorganização foi o nível de competências dos alunos nos JDC, sendo considerado um indicador crucial para assegurar a composição equilibrada dos grupos, garantindo a presença de 2 (dois) a 3 (três) alunos críticos, 2 (dois) alunos do grupo de fronteira e 2 (dois) a 3 (três) alunos do grupo de referência.

Contudo, nesta etapa, introduziu-se uma abordagem mais acentuada em trabalhos de grupo homogêneos, possibilitando assim, que os alunos mais habilitados atingissem os seus objetivos de aprendizagem e adotassem papéis mais orientadores nas respetivas situações de aprendizagem.

Quadro 24. Grupos de Aprendizagem

Grupos:	Referência	Fronteira	Críticos
Grupo 1	SB, MM, DF	ER, JK, LC	MC, LB
Grupo 2	DJ, DP	AA, JL, RG	JA, MA
Grupo 3	LP, TC	JV, BM, PS	FM, AV

1.8.1. Área das Atividades Físicas

Na matéria de basquetebol, as trajetórias de aprendizagem foram habilmente conduzidas por meio do ajuste estratégico dos objetivos dos alunos. No contingente composto pelos alunos menos aptos, a ênfase inicial recaiu sobre o aperfeiçoamento da técnica de drible. Após a aquisição bem-sucedida dessa habilidade, na segunda fase, a atenção foi direcionada para o desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão durante situações de 2x1 em superioridade numérica.

No grupo dos alunos considerados de fronteira, o foco persistiu no desenvolvimento do lançamento na passada, enquanto simultaneamente melhoravam a tomada de decisão em situação de superioridade numérica. Adicionalmente, foi incorporado o trabalho específico do ressalto ofensivo.

Quadro 25. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Basquetebol

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Meta
3	2x1 (superioridade numérica em vagas)	FM, AV	Drible de progressão	Os alunos FM e AV não podem ser desarmados	10 ataques finalizar 7
		JV, BM, PS	Lançamento na passada e participação no ressalto ofensivo	Lançamento na passada vale 3 pontos	
		LP, TC	Cooperação com os colegas	Lançamento falhado + ressalto ofensivo vale 2 pontos	
Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Meta
3	Jogo 3x3	FM, AV	Drible de progressão	Os alunos FM e AV não podem ser desarmados	10 ataques finalizar 6
		JV, BM, PS	Lançamento na passada e participação no ressalto ofensivo	Lançamento na passada vale 3 pontos	
		LP, TC	Cooperação com os colegas	Lançamento falhado + ressalto ofensivo vale 2 pontos	

No seio do grupo de alunos considerados de referência, seguindo as premissas de Antunes e Sampaio (2003), foram direcionados esforços para o desenvolvimento da defesa individual durante as situações de jogo, as quais foram estruturadas em grupos homogêneos.

A diferenciação dos objetivos foi estabelecida por meio da criação de uma diversidade de situações de aprendizagens, fundamentadas no paradigma de Clemente (2012), envolvendo nas situações de jogo elementos como simplificações, modificações, constrangimentos e ajustes na complexidade, todos adaptados consoante o nível de proficiência dos alunos.

Quadro 26. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Basquetebol

Jogo	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Meta
4x4 (Campo Inteiro)	TC, SB, MM, LP, JL, DJ, DF, DP	Defesa individual	Cada jogador defende apenas o seu adversário direto	Impedir a finalização do adversário direto

No que concerne à matéria de voleibol, à luz dos dados extraídos na segunda etapa, evidencia-se de maneira marcante uma evolução pelos alunos integrantes do grupo crítico (menos habilidosos).

Dada a importância intrínseca da distinção entre os objetivos, foram concebidas situações de aprendizagem, alinhadas à abordagem proposta por Mesquita (2010), mediante adaptações diferenciadas nas formas de jogo/exercício, sintonizadas com o repertório motor individual de cada aluno, objetivando, assim, o fomento do desenvolvimento de todos os alunos.

Os alunos inseridos no grupo crítico persistiram na dinâmica cooperativa 1+1 com bola afável, estabelecendo uma sinergia de aprendizagem com os colegas mais de referência. Enquanto isso, os alunos do grupo fronteira imergiram em situações de cooperação 2+2, centradas de maneira focal na aprimorada execução do serviço por baixo, transcendentemente desempenhado em diversos pontos e distâncias do campo, tando como ponto de destaque a recepção direcionada em manchete.

Adicionalmente, para enriquecer a experiência de aprendizagem, foram conduzidos exercícios estruturados na bateria específica do projeto de lecionação. Esses exercícios foram ajustados às necessidades individuais e características distintas de cada aluno, procurando uma abordagem pedagógica personalizada que maximizasse o potencial de desenvolvimento de cada aluno.

Por fim, os alunos integrantes do grupo de referência progrediram do estágio de cooperação 2+2, avançando para o jogo de competição 2x2 e 3x3.

Quadro 27. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Voleibol

Grupo	Jogo	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Metas
3	2+2 (bola afável)	LP; TC	Coopera com os colegas	Serviço direcionado para o colega por baixo e realização da dinâmica dos 3 toques para poder transitar a bola para o outro lado da rede	7 transposições
		JV; BM; PS	Realiza a recepção e passe orientado em toque de dedos ou manchete para o colega		
	1+1 (bola afável)	FM; AV	Continuidade ao jogo	Toque de dedos para iniciar o jogo	
		LP; TC	Coopera com os colegas		

Quadro 28. 3ª Etapa – Grupo 3 situação de aprendizagem Voleibol – Grupo Referencia

Jogo	Alunos	Condicionantes	Objetivo	Metas
2x2/ 3x3	DJ; DP; LP; TC; SB; MM	Dinâmica dos três toques presente	Serviço por baixo e realização da dinâmica dos 3 toques para poder transitar a bola para o outro lado da rede	Ganhar ponto

Relativamente á ginástica de solo, os alunos AV, FM, JÁ, LB e MC, pertencentes ao grupo crítico, depararam-se com desafios que impediram o alcance dos objetivos estipulados para a progressão rumo a uma próxima fase de aprendizagem. Diante dessa realidade, visando catalisar o desenvolvimento desses estudantes, para além do fornecimento de auxílios materiais na forma de recursos de apoio, foram disponibilizados documentos instrutivos compreendendo figuras ilustrativas detalhadas de cada fase, complementadas por descrições minuciosas dos movimentos, detalhando-os passo a passo.

Para os alunos de fronteira, as requisições envolveram a execução das mesmas habilidades gímnicas, sendo que o objetivo primordial consistia na realização de uma sequência gímica de nível introdução, incluindo a execução do cambalhota atrás,

desvinculando-se do suporte de ajudas materiais, como o plano inclinado. Digno de nota é que, entre esses alunos, apenas LC e MA não conseguiram cumprir os objetivos propostos.

Já para o grupo de referência, a meta dos alunos concentrou-se na realização de uma sequência gímnica integrando habilidades de nível introdução. Os resultados obtidos, refletiram o êxito prévio do grupo em cumprir integralmente os objetivos estabelecidos na etapa anterior. Dito isto, para a etapa seguinte os mesmos foram desafiados a realizar uma nova sequência contemplando os dois níveis de ensino (introdução e elementar).

No cenário dinâmico do badminton, os alunos referentes ao grupo crítico, que alcançaram com sucesso os objetivos delineados para a segunda etapa, avançaram para uma fase mais desafiadora e enriquecedora: a situação de cooperação 1+1, colaborando em parceria com os colegas de referência.

Por outro lado, os alunos situados no grupo fronteira enfrentaram uma dinâmica mais homogênea, criando um ambiente que, deliberadamente, impõe uma complexidade ampliada. Neste contexto, foram estabelecidos objetivos específicos, como realizar 10 e 20 transposições de rede.

No que toca aos alunos de referência, o trabalho homogêneo manteve-se, concentrado na execução do jogo 1x1, explorando diversas técnicas como o *lob* e *clear*.

No que tange à matéria de dança, a sua integração foi efetivada de maneira ubíqua ao longo de todas as aulas, adotando uma abordagem abrangente e destacando-se pela prática do *line dance*. Em resposta às necessidades apresentadas no que respeita à sincronização dos passos com as estruturas rítmicas da música, optei por utilizar como estratégia adaptativa, substituir os passos mais complexos por opções mais simplificadas, estrategicamente selecionadas para atender às demandas específicas dos alunos. Este ajuste foi implementado com a finalidade de atenuar as dificuldades encontradas, mas também de atender de maneira mais precisa às necessidades individuais dos alunos, fomentando, assim, um ambiente propício ao desenvolvimento progressivo das suas habilidades.

Na terceira etapa, incorporou-se com destaque a matéria de orientação. Dado que os alunos se deparavam pela primeira vez com essa temática, revelou-se imperativo proporcionar-lhes um momento inicial de esclarecimento, consolidando os objetivos, delineando os materiais utilizados e as correspondentes diretrizes de segurança. Diante da ausência de um mapa orientador no âmbito escolar, optou-se por conceber um itinerário linear nas instalações da escola, apresentado no formato de competição para motivar o envolvimento dos alunos. A escola do percurso em linha, visava garantir um controlo mais rigoroso sobre os alunos, uma vez que os locais pelos quais deveriam transitar eram definidos, impedindo qualquer desvio, conforme observado nas considerações de Preto (2022).

O desenvolvimento desta matéria ocorreu em grupos heterogéneos, nos quais cada equipa era composta por 3 (três) elementos. Esta metodologia desempenhou um papel crucial o ao anteceder a saída de campo.

1.8.2. Área da Aptidão Física

No que respeita ao domínio da aptidão física, destaca-se, de maneira notável, a constatação proveniente dos testes Fit Escola, revelando uma grande percentagem de alunos posicionados FZSAF. Diante deste cenário, particularmente no que toca à aptidão cardiorrespiratória, a intervenção delineada pelo projeto específico de lecionação demonstrou um impacto substancial ao preconizar a garantia de 30 minutos de atividade física vigorosa em todas as aulas.

A estratégia para atingir essa meta envolveu a implementação dos exercícios preconizados no projeto de lecionação, integrando-se nas matérias dos JDC, onde os alunos foram expostos a AFMV. Em ocasiões em que as aulas ocorriam em espaços distintos, como o ginásio, foram desenvolvidos circuitos voltados à manutenção da condição física, incorporando exercícios aeróbios e de resistência muscular.

Relativamente à aptidão muscular, a continuidade dos exercícios de força resistente persistiu, composto por uma variedade de movimentos dinâmicos como: agachamento, afundos, subidas e descidas do degrau com a mesma perna, flexões, bem como exercícios estáticos, incluindo pranchas de braços/antebraços, agachamentos e afundos isométricos, todos executados em intervalos temporais e cadências predefinidas.

1.8.3. Área dos conhecimentos

Após a exploração prévia dos valores vinculados à dimensão sociocultural dos desportos, examinando a sua evolução ao longo da história, com ênfase nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, direcionamos a atenção dos alunos para uma análise mais aprofundada da temática dos estilos de vida saudáveis. Essa transição foi marcada por uma conexão intrínseca com o projeto específico de intervenção na área da direção de turma, evidenciando a interdisciplinaridade e a aplicação prática dos conceitos estudados.

A avaliação subsequente desse tópico, abordado em ambas as áreas de ensino, foi conduzida por meio de uma metodologia pedagógica inovadora, a *gamification*, conforme proposto por Panigua e Istance (2018). Neste contexto, os alunos foram desafiados a participar num jogo educativo no formato de *kahoot*, centrado na higiene postural, como forma de mensurar e consolidar os conhecimentos, mas também reajustar o ensino.

Esta prática não só reflete a busca constante por métodos eficazes de ensino, mas também reconhece a importância de tornar a educação um processo envolvente e relevante para os estudantes, incentivando a participação ativa dos mesmos.

1.8.4. Balanço

Consoante a perspetiva de Ausubel (1968), a presente etapa se propôs a dar continuidade ao trabalho efetuado na fase precedente, visando simplificar e otimizar o processo de aprendizagem dos alunos. Nesse sentido, a condução do processo didático foi feita de forma organizada, respeitando uma sequência lógica e coesa dos conteúdos.

A estratégia de implementar grupos heterogêneos demonstrou, mais uma vez, a sua eficácia no impulsionamento do desenvolvimento dos alunos menos aptos. Simultaneamente, a utilização dos grupos homogêneos proporcionou um desafio acrescido, tanto para os alunos situados no grupo fronteira quanto para aqueles do grupo de referência que puderam desenvolver outras aprendizagens, juntamente com os colegas do mesmo nível.

1.8.4.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Esta etapa caracterizou-se pela transição dos alunos do jogo de nível introdução para o nível elementar, especialmente no contexto de basquetebol. Para os alunos menos aptos, a continuidade envolveu a participação em jogos condicionados e situações de superioridade numérica, evidenciando progressões na tomada de decisão e no drible. Posteriormente, foram introduzidos jogos 3x3 com condicionantes específicos, proporcionando aos alunos a oportunidade de atingirem os objetivos definidos, notadamente na melhoria da tomada de decisão.

É relevante destacar que a ênfase na valorização do lançamento na passada com 3 pontos estimulou um maior empenho por parte dos alunos, enquanto fortaleceu a componente técnica.

No voleibol, os alunos pertencentes ao grupo crítico evidenciaram melhorias na aquisição da técnica de toque de dedos, refletindo -se diretamente na capacidade de manter o fluxo de jogo. Esta evolução permitiu a transição destes alunos para a situação de cooperação 2+2.

Relativamente aos alunos do grupo de fronteira, destacam-se os alunos ER, JL, JK, LC e RG, que atingiram parcialmente os objetivos estabelecidos. Esses objetivos incluíram a realização do serviço por baixo e o passe orientado em toque de dedos para os colegas. Embora tenham cumprido em parte essas metas, a maioria enfrentou desafios na receção e

no passe orientado em manchete. Observando esta realidade, a continuação do trabalho e desenvolvimento desta técnica foi estabelecida como foco na etapa seguinte.

Por outro lado, os alunos de referência ao trabalharem de forma homogênea, cumpriram sem dificuldades os objetivos propostos. A dinâmica de jogo foi particularmente destacada, evidenciando fluidez e coordenação.

No contexto da ginástica de solo, é de salientar o desempenho dos alunos categorizados como menos aptos, ou seja, aqueles pertencentes ao grupo crítico, nomeadamente AV, FM e JA. Este trio de alunos conseguiu alcançar um feito ao realizarem, de maneira autónoma, os dois tipos de rolamentos, tanto para a frente quanto para trás, prescindindo de qualquer auxílio material.

A realização bem-sucedida destas habilidades complexas e evidentes destacou não só a capacidade física dos alunos, como a evidência do compromisso com a aprendizagem e superação pessoal.

Na dança, a adoção de ajustes na complexidade dos passos desempenhou um papel crucial ao viabilizar a correta execução dos movimentos, culminando numa bem-sucedida apresentação da coreografia. Este processo promoveu a fluidez e a precisão na dança e reforçou a coesão do grupo, realçando a importância do trabalho colaborativo na superação das dificuldades e no alcance das metas comuns.

1.8.4.2. Área da Aptidão Física

No que diz respeito à capacidade cardiovascular, observou-se evolução por parte de alguns alunos, destacando-se que, em todas as aulas realizadas tanto no pavilhão quanto no campo exterior, foram ministrados os exercícios designados na bateria de exercícios vinculada ao projeto de lecionação. Este foco sistemático na execução dos exercícios propostos contribuiu para o desenvolvimento consistente desta capacidade.

No que toca ao desenvolvimento da força e resistência muscular, também foi notória a evolução na técnica de execução dos movimentos, considerados fatores prioritários para um desempenho físico eficaz e uma boa forma física. Esta melhoria foi particularmente evidente nos exercícios mais complexos, como as flexões de braços e o agachamento.

A utilização de estruturas que incorporam música e cadências definidas para a execução dos blocos de aptidão física demonstraram ser uma boa estratégia envolvente e motivadora para os alunos, cativando a atenção dos mesmos ao longo das aulas.

1.8.4.3. Área dos Conhecimentos

A abordagem e o desenvolvimento da temática dos estilos de vida saudáveis, mediados por intervenções em ambas as áreas de ensino, proporcionaram uma oportunidade

valiosa para os alunos aprofundarem os seus conhecimentos e implementarem efetivamente o programa de educação postural. As interseções dessas áreas de intervenção permitiram uma integração mais holística do tema, indo além do aspeto teórico.

Os resultados derivados da implementação do jogo educativo *Kahoot* revelaram um balanço positivo. A participação ativa dos alunos e os seus desempenhos demonstraram não apenas uma assimilação efetiva dos conhecimentos transmitidos, mas também a capacidade prática de aplicar princípios de um estilo de vida saudável.

1.8. 4ª Etapa – Produto

A quarta etapa é marcada pelo esforço contínuo dos alunos ao longo do ano letivo, onde persistem no seu processo de desenvolvimento. A avaliação formativa conduzida na fase precedente forneceu dados que orientam a reestruturação e adaptação dos objetivos finais, refletidos no quadro 29:

Quadro 29. Objetivos 4ª Etapa

Objetivos
Reforçar/ consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano letivo
Concluir e analisar os resultados referentes ao Projeto de Lecionação
Verificar os resultados dos alunos nas matérias prioritárias

Ao alcançarmos o término da terceira etapa, tornou-se flagrante a manifestação de distintas necessidades entre os alunos, uma variação intrínseca às diversas disciplinas. Diante desse cenário, a quarta etapa foi caracterizada por uma flexibilidade ampliada na composição dos grupos de trabalho. Nessa perspetiva, nas matérias em que os alunos menos aptos enfrentavam desafios mais substanciais, optou-se por manter grupos heterogêneos, ambicionando fomentar a colaboração e criar um ambiente propício para o desenvolvimento de suas habilidades de aprendizagem.

Contrariamente, nas matérias em que os alunos demonstravam elevada competência e autonomia, deliberou-se pela formação de grupos homogêneos, conferindo-lhes a oportunidade de assumir um papel mais ativo no processo educativo. Essa determinação foi baseada nas reflexões de Jacinto et al. (2001), os quais sugerem que, embora seja preferível propiciar a interação entre alunos de distintos níveis de habilidade, em determinados momentos é necessário estabelecer grupos homogêneos para potencializar o processo de ensino-aprendizagem.

Esta flexibilidade na constituição de grupos de trabalho revelou-se crucial para assegurar a eficácia no processo educativo.

Nesta etapa, a avaliação desempenhou um papel proeminente, predominantemente ocorrendo em contextos de jogo formal, propiciando aos alunos a oportunidade de demonstrarem o culminar das aprendizagens consolidadas ao longo do ano.

1.8.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

No âmbito do basquetebol, os alunos do grupo critico trabalharam em grupos homogéneos nesta instância, uma vez que alcançaram os objetivos estipulados na etapa anterior, avançando para a situação de jogo 3x3 + Joker e, posteriormente, para jogos reduzidos 3x3, situação autêntica de aprendizagem.

Por sua vez, os alunos do grupo fronteira também se envolveram em situações de jogo 3x3, seguindo a dinâmica de grupos homogéneos, onde se destacou, mais uma vez, a valorização do lançamento na passada e do ressalto ofensivo como pontos de ênfase.

Enquanto isso, o grupo de referência persistiu na abordagem de situações de 4x4, mantendo como objetivos primordiais a marcação efetiva do adversário direto no âmbito defensivo, e no âmbito ofensivo, aprimorando a execução do passe e corte.

Quadro 30. Dinâmicas de Ensino Aprendizagem - Basquetebol - 4ª Etapa

Jogo	Alunos	Objetivos	Condicionantes	Meta
4x4 (Campo Inteiro)	SB, MM, DF DJ, DP LP, TC	Defesa individual Passe e Corte	Cada jogador defende apenas o seu adversário direto Marcação de ponto apos contra-ataque vale 3	Impedir a finalização do adversário direto Marcar Ponto
3x3	ER, JK, LC AA, JL, RG JV, BM, PS	Lançamento na passada e Participação no ressalto ofensivo	Lançamento na passada vale 3 pontos e ganho do ressalto ofensivo + cesto vale 3 pontos	Todos os alunos realizem pelo menos 3 lançamentos na passada e participem no ressalto quando possível
3x3 +1	MC, LB JA, MA FM, AV	Participação no ressalto e tomada de decisão (superioridade numérica)	Ressalto ofensivo + cesto vale 3 pontos	Quando possível participar nos ressaltos ofensivos e defensivos e em 10 ataques realizar 6 finalizações não protagonizadas

Relativamente ao voleibol, os alunos do grupo critico que evidenciaram dificuldades continuaram a trabalhar em pares, colaborando com os colegas de referência, focando na melhoria do toque de dedos e no deslocamento para o ponto de queda da bola. Para que esse objetivo fosse cumprido, as situações de aprendizagem derivadas da bateria de exercícios do projeto de lecionação, desempenharam um papel crucial devido às suas características, estimulando os alunos menos aptos a deslocarem-se para diferentes pontos do campo e a repetirem o movimento do toque de dedos, enquanto os alunos de referência praticavam o serviço por baixo direcionado.

O grupo de fronteira manteve-se envolvido em situações de cooperação 2+2 e jogo 2x2, concentrando-se principalmente na técnica de manchete e no serviço por baixo. Além disso, executaram os exercícios estipulados na bateria de exercícios do projeto de lecionação, promovendo a repetição e o desenvolvimento das técnicas.

Por outro lado, o grupo de referência evoluiu para a situação de jogo 4x4, aprimorando a receção orientada em manchete, a dinâmica dos três toques, e o segundo toque direcionado para a zona 3.

Quadro 31. Dinâmicas de Ensino Aprendizagem - Voleibol - 4ª Etapa

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Estratégias	Meta
Homogêneos	4x4	DJ, DP, LP, TC, SB, MM, DF	Dinâmica dos 3 toques em que o segundo toque é direcionado para a zona 3 Receção e passe em manchete	2 passe direcionado para a zona 3 vale 2 pontos	Ganhar pontos
	2+2 2x2	MC, MA, AV	Deslocamento ponto de queda; Dá continuidade ao jogo	Serviço em direção ao colega e dinâmica dos 3 toques vale + 2 pontos	Realizar 5 transposições com a dinâmica dos 3 toques; Conquistar ponto
		ER, JK, LC AA, JL, RG JV, BM, PS	Receção em manchete		
Heterogêneos	1+1	LB, JA, FM	Continuidade do Jogo em toque de dedos	Aproximação dos colegas mantendo uma pequena distancia de passe	8 transposições seguidas
		DJ, DP, LP, TC, SB, MM, DF	Cooperação com os colegas garantindo a continuidade do jogo		

No contexto da disciplina de ginástica, esta fase representou o ponto culminante das aprendizagens construídas ao longo das etapas anteriores. Todavia, reconhecendo a necessidade de proporcionar aos alunos uma oportunidade autêntica de demonstrar o trabalho desenvolvido, adotamos uma abordagem semelhante à utilizada nos jogos coletivos. Optamos por criar situações práticas por meio da elaboração de sequências gímnicas.

A implementação dessa abordagem consistiu na organização de dois grupos distintos. O primeiro grupo, composto por alunos com maiores desafios, dedicou-se à construção de uma sequência de nível introdução, cuidadosamente adaptada às suas

habilidades e necessidades específicas. Em contrapartida, o segundo grupo, composto por alunos mais habilidosos, foi estimulado a conceber uma sequência de nível elementar, com o intuito de explorar e aprimorar as suas capacidades motoras e criativas.

Ao optarmos por essa estratégia, proporcionamos aos alunos a aplicação prática das aprendizagens adquiridas e também uma abordagem diferenciada, levando em consideração a diversidade de níveis presentes na turma. Essa flexibilidade respeitou as particularidades individuais dos alunos e incentivou a um ambiente de aprendizagem inclusivo, onde cada aluno pôde contribuir e desenvolver-se de acordo com as suas próprias potencialidades.

Na matéria de dança, nessa etapa finalizamos a exploração à dança do merengue, mantendo a lecionação no término de cada aula. A necessidade de adaptações aos passos mais complexos tornou-se desnecessária, permitindo que os alunos demonstrassem o auge das suas habilidades ao apresentar a sequência correta de passos. Cada grupo teve a oportunidade de realizar uma apresentação coreografia para a turma, sendo avaliado pelos colegas.

Como parte do objetivo de avaliar o produto das aprendizagens no final do ano letivo, foi crucial implementar uma abordagem que possibilitasse aos alunos mostrar o progresso alcançado. Assim, optamos por uma situação autêntica, criando condições para a demonstração das aprendizagens por meio de uma apresentação.

Conforme o *“roulement”*, a lecionação da matéria de natação e a correspondente AI ocorreu somente na quarta etapa, com a diferenciação de ensino sendo realizada pela ocupação das pistas. Imediatamente após o cais, os alunos com maiores dificuldades foram posicionados, observando-se uma progressão até aos alunos de referência. As estratégias adotadas durante as respetivas aulas foram fundamentadas nas orientações de Barbosa et al. (2022).

1.8.2. Área da Aptidão Física

No domínio da aptidão física, a quarta etapa do processo de ensino focalizou-se na continuidade e aprofundamento das práticas desenvolvidas nas fases anteriores, com o intuito primordial de elevar os níveis de capacidade cardiorrespiratória e aptidão muscular dos alunos. É importante destacar que a metodologia utilizada se manteve consistente em relação à etapa precedente, visando à coesão e à progressão do trabalho realizado.

Ao término dessa fase, os alunos foram submetidos aos testes FIT ESCOLA, proporcionando uma avaliação ampla de seu desempenho e progresso ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

1.8.3. Área dos conhecimentos

Esta etapa assumiu um papel vital na solidificação dos temas previamente explorados. Nessa perspetiva, realizou-se um teste de avaliação como meio de aferir o domínio dos conhecimentos pelos alunos. Além da avaliação, realizou-se uma revisão aprofundada do conteúdo, acompanhada da disponibilização de materiais de apoio destinados a promover um estudo mais detalhado dentro e fora do contexto escolar.

1.8.4. Balanço

1.8.4.1. Área das Atividades Físicas

No âmbito do basquetebol, foi perceptível uma evolução marcante no processo ofensivo entre os alunos do grupo de referência, evidenciando uma progressão na execução da dinâmica do passe e corte. No grupo de fronteira, as atividades concentraram-se em jogos 3x3 em campo inteiro, consolidando habilidades como o lançamento na passada e a participação ativa nos ressaltos. A estratégia relevante adotada no grupo crítico foi a introdução do joker, proporcionando aos alunos a oportunidade de aperfeiçoar suas habilidades de tomada de decisão durante o jogo.

Numa segunda fase, a transição para o jogo formal 3x3 evidenciou que, embora tenham alcançado os objetivos propostos, os alunos ainda apresentaram dificuldades na execução do lançamento na passada.

No que concerne ao voleibol, os alunos demonstraram uma excelente evolução, tanto aqueles que enfrentavam maiores dificuldades quanto os mais habilidosos. Essa progressão decorreu da colaboração efetiva dos alunos mais proficientes e da sua capacidade de trabalhar em conjunto com os colegas ao longo do ano letivo, visando o desenvolvimento individual e o crescimento coletivo das competências adquiridas.

No contexto da dança, as adaptações implementadas ao longo do ano letivo possibilitaram um progresso gradual para os alunos com maiores dificuldades, avançando de movimentos mais simples para passos mais complexos. No final do ano letivo, todos os alunos foram capazes de executar com sucesso e apresentar à turma a coreografia correta sem necessidade de adaptações. O balanço geral foi bastante positivo, considerando que a turma possuía uma abordagem limitada na matéria e enfrentava diversas dificuldades.

Por fim, na natação, diante das condições e da restrição no número de aulas disponíveis para o desenvolvimento da matéria, adotou-se uma abordagem segmentada, ajustada aos distintos níveis dos grupos. Através da análise individualizada, evidenciou-se que os alunos PM e PS apresentaram dificuldades na adaptação ao meio aquático. Em resposta, durante as aulas, concentrou-se o esforço no desenvolvimento dos 4 (quatro)

vértices, visando aproximá-los ao máximo da prontidão necessária para uma adaptação eficaz ao ambiente aquático. Estes vértices desempenham um papel importante, garantindo que o aluno esteja seguro e apto no meio aquático.

Contrastando com essa abordagem, os alunos de referência dedicaram-se ao desenvolvimento das técnicas de nado alternado, seguindo as orientações de Barbosa et al., (2022) devido à sua simplicidade. Contudo, a observação indicou que a principal dificuldade residia no controlo da respiração durante a execução das braçadas.

Quanto aos alunos ausentes da componente prática por motivos médicos, atrasos ou falta de material, foram submetidos à elaboração de fichas abordando cada aspeto do conteúdo.

A avaliação efetuada em reação a esta matéria revela a necessidade de uma abordagem mais minuciosa e dedicada durante o próximo ano letivo.

1.8.4.2. Área da Aptidão Física

Ao longo do ano letivo, uma das metas centrais no âmbito da aptidão física foi aperfeiçoar a capacidade aeróbia dos alunos. Para atingir esse objetivo, o projeto específico de lecionação desempenhou um papel de destaque, oferecendo diferentes níveis de intensidade ao longo das aulas. Além disso, houve um foco adicional no fortalecimento muscular, através da implementação de circuitos e blocos de exercícios específicos.

No quadro 32, é possível verificar os resultados alcançados nesta etapa e a progressão ao longo do ano letivo.

Quadro 32. Testes de Aptidão Física 4ª Etapa

Testes de Aptidão Física	Fora da Zona Saudável	
	1ª Etapa	4ª Etapa
Vaivém	AV, ER, FM, JA, LB, MC, MA, PS, RG	AV, JA, LB, MC, MA
Abdominais	AA, FM, LB, MC, MA	AA, LB, MC, MA
Flexões de Braços	AV, FM, JA, LC, LB, MC, MA, PS, RG	AV, FM, JA, LB, MC, MA
Flexibilidade MI	AA, AV, EF, JA, LB, LC, LP, SB	AA, AV, EF, JA, LB, LP, SB
Flexibilidade MS	FM, JA, PS	FM, JA, PS
IMC	AV, LB, MC, SB	AV, LB, MC, SB

Ao examinar o quadro que compreende os resultados dos testes de vaivém e flexões de braços, torna-se clara a diferença em relação aos dados da Avaliação Inicial (AI). É possível constatar que os alunos FM, PS e LC apresentaram melhorias no seu desempenho, atingindo, nesta fase, a zona considerada saudável de atividade física (ZSAF). Cumpre salientar que os

alunos que permaneceram fora desta zona saudável, de maneira geral, evidenciaram melhorias em comparação com os resultados obtidos nos testes anteriores.

Em síntese, os resultados observados na área da aptidão física ao longo do ano constituem motivo de satisfação e orgulho. Os alunos não só demonstraram um progresso nos resultados, como também exibiram um comprometimento na procura por um modo de vida mais saudável. Estes resultados destacam a relevância de investir em programas de aptidão física no contexto educacional, não só para impulsionar o desenvolvimento físico, mas também para melhorar a saúde e o bem-estar global dos alunos.

1.8.4.3. Área dos Conhecimentos

No campo dos conhecimentos, a aplicação das estratégias, a utilização das pedagogias inovadoras e a integração da prática do projeto específico da área da direção de turma, alinhado a um dos temas abordados, constituíram elementos cruciais para assegurar o sucesso de todos os alunos, sendo que todos alcançaram classificações positivas.

2. Direção de Turma

Na contemporaneidade, a diversidade marcante na composição da população escolar ressalva a relevância da função do Diretor de Turma (DT) na estrutura pedagógica das instituições de ensino. A multiplicidade de responsabilidades atribuídas ao mesmo fundamenta a sua contribuição significativa para a excelência da “oferta educativa” das escolas. Os DT, desempenham o papel de gestores pedagógicos intermédios na configuração organizacional escolar, tornam-se indispensáveis como mediadores entre os diversos intervenientes na comunidade educativa. Para os pais, representam a garantia do desenvolvimento pessoal e social dos seus educandos; para os alunos, constituem fatores de equilíbrio e impulsionadores de conquistas; e para os professores, atuam como mediadores relacionais e gestores de conflitos.

Com o objetivo de promover melhorias nos alunos e, por conseguinte, em toda a turma, é imprescindível que o DT formule estratégias de intervenção meticulosamente adaptadas a cada situação. Nesse contexto, a análise detalhada das características individuais, pontos fortes, fragilidades e particularidades de cada aluno desempenha um papel essencial. No cenário educacional atual, observa-se uma crescente importância atribuída ao DT, cujas áreas de intervenção são numerosas e complexas, destacando a sua relevância na melhoria do ambiente escolar.

2.1. Projeto Específico Direção de Turma - Programa de Educação Postural

Durante a fase de crescimento, o organismo dos jovens ainda não completa plenamente o desenvolvimento do sistema musculoesquelético. Nesse período, é comum observar a adoção de padrões posturais menos saudáveis, uma vez que o crescimento dos ossos, tendões e músculos podem ocorrer de maneira desarmónica, conforme apontado por Biava e Lima (2010).

A literatura destaca que o próprio processo de crescimento, juntamente com as mudanças abruptas no corpo dos jovens e hábitos inadequados adotados durante essa fase delicada, contribui para o surgimento de desvios posturais, como evidenciado por Fernandes, Casarotto e João (2008). Aproximadamente aos dez anos de idade, principalmente nas meninas, observa-se uma aceleração no desenvolvimento musculoesquelético, enquanto nos meninos essa mudança ocorre, em média, dois anos mais tarde. Essa assimetria no ritmo de crescimento em crianças pode ser responsável por modificações na tensão e flexibilidade muscular, resultando em alterações nas formas e dimensões corporais, como apontado por Paiva, Marques e Paiva (2009).

A origem das alterações posturais em jovens parece ser de natureza multifatorial, conforme indicado por Sharan et al. (2012), relacionando-se a fatores como a duração inadequada das atividades escolares, o transporte de mochilas pesadas, a utilização de mobiliário não adaptado às características físicas dos estudantes, longos períodos de sedentarismo diante de dispositivos eletrónicos, estilos de vida pouco saudáveis e a adoção de posturas incorretas. Esses elementos contribuem para distúrbios musculares devido à redução da atividade física e à má postura adquirida, como discutido por Heyman (2009).

Outro elemento que requer especial atenção durante a fase de crescimento é a negligência em relação à higiene postural, especialmente vinculada aos novos hábitos da geração jovem, os quais são fortemente influenciados pela tecnologia. Esta influência resulta na adoção de posturas altamente desfavoráveis para a coluna, acelerando o processo degenerativo dos discos vertebrais e ligamentos (Fernandes, Casarotto & João, 2008).

É notório que a postura tem a capacidade de transformar posições inicialmente inconscientes em hábitos prejudiciais. O comportamento postural adotado pelos jovens, muitas vezes associado ao uso constante de dispositivos eletrónicos, pode contribuir para a formação de vícios posturais que, por sua vez, podem ter implicações a longo prazo na saúde da coluna vertebral. Portanto, é essencial estar atento a esses padrões posturais emergentes, procurando estratégias preventivas e educacionais para amenizar potenciais impactos negativos na saúde musculoesquelética dos jovens em fase de crescimento.

As alterações posturais mais comuns englobam uma variedade de aspetos, como inclinação e rotação da cabeça; elevação, depressão, protração e retração dos ombros; abdução ou adução escapular; inclinação, rotação, anteversão e retroversão da pelve; joelhos em valgo ou varo; pés em valgo ou varo; e pés equinos, conforme discutido por Drzał-Grabiec et al. (2015).

Num estudo conduzido por Martelli e Traebert (2006), constatou-se uma prevalência significativa de alterações posturais em jovens com idades entre 10 e 16 anos. Cerca de 28,2% dos participantes apresentavam algum tipo de alteração postural, sendo a hiperlordose e a hipercifose as mais comuns nessa faixa etária (Martelli e Traebert, 2006).

De acordo com a caracterização da direção de turma, esta é caracterizada por ser heterogénea em vários aspetos, incluindo personalidade, comportamento, desempenho escolar, entre outras. Embora não seja considerada uma turma exemplar em comparação com a maioria dos sétimos anos de escolaridade, essa heterogeneidade destaca-se de maneira mais evidente no contexto prático do que no teórico. Observa-se que, ao permanecerem sentados por períodos prolongados, os alunos enfrentam dificuldades em manter a atenção durante as aulas teóricas.

É evidente que a longa permanência na posição sentada resulta em inquietação, impaciência e adoção de posturas inadequadas, especialmente no ambiente teórico. Esses comportamentos podem evoluir para desvios de comportamento, tornando-se posteriormente um fator limitante para o processo de aprendizagem. Esta observação prática destaca a necessidade de estratégias que promovam uma abordagem mais dinâmica ao ensino, considerando a diversidade de estilos de aprendizagem e a importância de proporcionar oportunidades para a movimentação e a participação ativa dos alunos durante as aulas.

Em 2009, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu a definição de postura corporal como "todas as condições posturais associadas a um conceito psíquico-morfo-funcional de um indivíduo" (Biava & Lima, 2010). Paralelamente, a Academia Americana de Ortopedia conceituou postura como "o estado de equilíbrio entre músculos e ossos, capaz de proteger as demais estruturas do corpo humano contra traumatismos, seja em posição ereta, sentada ou deitada" (Braccialli e Vilarta, 2000).

Outros estudiosos, como Zavarize (2006), McEvoy e Grimmer (2005), citados por Santos (2015), propõem que uma boa postura é aquela que se mantém direcionada em resposta às forças gravitacionais, exigindo o mínimo de esforço muscular de maneira personalizada para cada indivíduo. Por outro lado, a "má postura" é caracterizada pela aplicação de forças nos segmentos corporais, resultando em tensões elevadas em diversas estruturas. Essas tensões, quando não são adequadamente suportadas pelos referidos segmentos, provocam alterações na localização do centro de gravidade, impactando negativamente na postura.

Diante disso, torna-se crucial realizar intervenções precoces nos hábitos posturais, especialmente durante a infância e no início da puberdade, uma vez que é nesse período que os jovens podem adotar padrões posturais e de movimento saudáveis. Essa abordagem visa estabelecer bases sólidas, de modo que, na idade adulta, seja possível manter esses hábitos, resultando na redução das incidências de desvios posturais e de todas as complicações associadas, como destacado por Santos et al. (2017). A prevenção e a promoção da conscientização sobre a importância da postura desde os estágios iniciais do desenvolvimento têm o potencial de gerar impactos positivos duradouros na saúde musculoesquelética ao longo da vida.

Quadro 33. Objetivos do projeto específico

Objetivo Geral	Sensibilizar e informar os alunos em relação aos diversos fatores que possam interferir com o desenvolvimento normal na sua postura e os meios eficazes de prevenção
Objetivo Específico	Aquisição de hábitos posturais adequados.

2.1.1. 1ª Fase do Projeto

Como foi referido anteriormente, é durante a infância e o início da puberdade que a intervenção para modificar hábitos posturais e comportamentos de risco se mostra mais eficaz. Portanto, as escolas destacam-se por serem o local ideal de intervenção e controlo. Desta forma, o primeiro passo deste projeto consistiu em abordar a temática por meio das aulas de Aprendizagens Ativas (AA), visando proporcionar aos alunos uma compreensão sucinta da anatomia da coluna vertebral e dos problemas associados aos padrões posturais inadequados.

Para atingir esse objetivo, foi desenvolvido um procedimento que envolveu a criação de um recurso educativo em formato de apresentação de slides (*PowerPoint*). Esse material foi estruturado de maneira a transmitir informações relevantes sobre os seguintes tópicos:

Quadro 34. 1ª Fase Projeto de DT

Tema	Introdução à coluna vertebral	Estrutura e função da coluna vertebral
		Importância da coluna vertebral na sustentação e movimento do corpo
	Problemas associados a padrões posturais inadequados	Desalinhamento da coluna vertebral
		Dores nas costas e pescoço
		Restrições na mobilidade e flexibilidade
		Impacto na qualidade de vida e bem-estar
	Padrões posturais adequados	Postura neutra: alinhamento correto da coluna vertebral, mantendo as curvas naturais (cervical, torácica e lombar)
		Dicas e benefícios de manter uma postura adequada no dia a dia

2.1.2. 2ª Fase do Projeto

Na segunda fase do projeto, que se concentrou na sensibilização e transmissão de conhecimentos aos alunos sobre a importância da postura correta no quotidiano, tendo em conta que a fase antecedente foi destinada às consequências/problemas associados à temática, a presente fase serviu para dar ênfase ao educar os alunos para adotarem uma melhor postura no seu dia a dia. Para isso, foram abordadas diferentes situações de aprendizagem para uma correta manutenção da postura durante as atividades diárias (posições dinâmicas) e em contexto de sala de aula (posições estáticas).

No que diz respeito às posições dinâmicas, os alunos receberam orientações específicas sobre como manter uma postura adequada durante as atividades diárias que envolvem movimento, tais como caminhar, correr e levantar objetos. As instruções abrangeram aspetos como o alinhamento apropriado da coluna vertebral, a posição correta dos ombros e a distribuição equilibrada do peso nos pés. O propósito dessas orientações foi prevenir lesões e cultivar uma postura saudável e consciente.

Em relação às posições estáticas, os alunos receberam informações detalhadas sobre como adotar uma postura adequada em contexto de sala de aula, ao sentar, incluir orientações para manter as costas retas, apoiar corretamente os glúteos no assento e posicionar os pés firmemente no chão.

Estas práticas visavam promover o conforto durante períodos prolongados de permanência sentado e prevenir possíveis problemas posturais que poderiam surgir devido a hábitos inadequados.

2.1.3. 3ª Fase do Projeto

Após diversas sessões de sensibilização e educação sobre a importância da postura e os seus impactos, a terceira fase do projeto concentrou-se na implementação do plano interventivo de educação postural. Para desenvolver um plano eficaz, foram considerados critérios essenciais, destacados por Jankowicz-Szymanska Agnieszka e Mikolajczyk (2016), incluindo alta eficácia, baixos custos orçamentais, atratividade para os jovens e aplicabilidade no contexto escolar extracurricular.

A eficácia do programa é primordial, requerendo estratégias comprovadamente eficazes na promoção de uma postura adequada. Paralelamente, a sustentabilidade financeira é levada em conta, assegurando que a implementação seja viável a longo prazo.

A atratividade para os alunos desempenha um papel crucial, conferindo ao programa um carácter envolvente e interessante para os mesmos. Esta não é apenas um ponto isolado, mas sim, um elemento essencial para a integração bem-sucedida do programa no contexto escolar. Esta integração deveria ocorrer através da incorporação do projeto no currículo,

permitindo a sua inserção nas aulas de educação física e/ou nas restantes disciplinas de forma eficiente.

O plano implementado (apêndice III), conforme proposto por Ruivo et al., (2017), é bem estruturado e fundamentado, compreendendo exercícios de alongamento e fortalecimento, incluindo descrições detalhadas dos movimentos, músculos envolvidos, número de repetições e séries.

Este plano foi dinamizado duas vezes por semana, sendo incluído também nas aulas de educação física, com a devida supervisão e auxílio do professor. Esta abordagem procurou informar os alunos e envolvê-los ativamente na prática de hábitos posturais saudáveis de forma consistente e integrada ao ambiente escolar.

Quadro 35. Plano Interventivo

Plano Interventivo		
Exercícios	Alongamento	• Exercício de autoalongamento unilateral de um lado só (Principal músculo envolvido: Peitoral Menor) Realizar dos dois lados; • Exercício estático de estreitamento do esternocleidomastóideo (Principal músculo envolvido: Esternocleidomastóideo) Mudar de lado e repetir; • Exercício de alongamento estático do elevador da omoplata (Principal músculo envolvido: elevador da omoplata). Mudar de lado e repetir.
	Resistidos	• Rotação externa lateral (Principal músculo envolvido: Infra espinhoso e redondo menor); • Abdução horizontal com rotação externa (Principais músculos envolvidos: Trapézio médio; Trapézio inferior; Romboides; Infra-espinhoso e Redondo menor); • Exercício de Y-para-I (Principais músculos envolvidos: Trapézio superior e médio e Serrátil Anterior); • Dobrar o queixo (Principais músculos envolvidos: Músculo Longo do Colo e Músculo Grande Reto Anterior da Cabeça).
Repetições	Início do programa: 2 Séries de 15 repetições dos exercícios Novembro: + 1 série de 15 repetições dos exercícios Dezembro: 3 Séries, no entanto com 12 repetições dos exercícios - 1kg nos halteres (garrafas de areia) Janeiro: O esquema manteve-se, porém, o peso dos halteres aumentou 0,5 kg.	

2.1.4. 4ª Fase do Projeto

Na fase final do projeto, atribuiu-se aos alunos a tarefa de criar um panfleto contendo informações detalhadas sobre os exercícios propostos, incluindo a identificação visual por meio de fotos dos próprios executando cada exercício. Este panfleto desempenhou um papel dual como documento informativo e guia prático, estabelecendo uma conexão intrínseca com a temática explorada durante todo o projeto. Esta abordagem multifuncional foi concebida com o propósito de oferecer aos alunos uma ferramenta tangível, intensificando e consolidando os conhecimentos previamente adquiridos.

O mesmo, não se limita ao âmbito escolar, uma vez que foi especificamente projetado para ser transportado para casa, assumindo o papel não apenas de um simples panfleto, mas sim de um valioso instrumento de ensino destinado aos familiares. Esta conceção estratégica demonstra uma atenção especial aos avós, enfatizando uma abordagem na promoção de padrões posturais corretos. Ao ser compartilhado com os familiares, esse recurso não só fortalece a conexão entre a aprendizagem na escola e a prática em casa, mas também estende os benefícios do projeto para além das fronteiras da sala de aula, influenciando positivamente a saúde postural de várias gerações.

2.1.5. Balanço

O projeto revelou-se fundamental ao abordar a preocupante problemática dos hábitos posturais inadequados entre os jovens. A estratégia de sensibilização, direcionada não apenas aos educandos, mas também aos pais, professores e encarregados de educação, enfatiza a importância de envolver todas as partes interessadas na promoção de hábitos posturais saudáveis desde as fases iniciais do desenvolvimento.

A identificação da correlação entre a postura e o desempenho escolar, evidenciada pela dificuldade dos alunos em manter a atenção durante longos períodos sentados, destaca a necessidade de reconsiderar a abordagem tradicional das aulas. A sugestão de integrar mais atividades corporais e promover a participação ativa dos alunos, melhora a higiene postural e contribui para um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e envolvente.

A análise detalhada dos potenciais problemas de saúde decorrentes de hábitos posturais inadequados reforça a urgência de implementar políticas de prevenção e sensibilização. Esta necessidade torna-se ainda mais crucial devido à natureza muitas vezes sutil desses problemas na juventude, dificultando o diagnóstico precoce, mas amplificando os impactos adversos na idade adulta.

A eficácia da abordagem do projeto foi evidente ao sensibilizar e educar os alunos sobre os benefícios de manter uma postura correta. Ao destacar as consequências e problemas associados a posturas inadequadas, proporcionou uma compreensão mais profunda da importância da postura para a saúde e bem-estar geral. A inclusão de exemplos práticos para a manutenção da postura correta em diferentes contextos reforçou ainda mais a atenção e a compreensão dos alunos sobre o tema.

Neste contexto, o projeto atuou como um meio de informação e como uma iniciativa efetiva na promoção de padrões posturais saudáveis entre os jovens, contribuindo para o seu desenvolvimento físico e mental de maneira positiva. A continuidade na implementação de políticas de prevenção e sensibilização é essencial para enfrentar esses desafios de saúde a longo prazo, consolidando os benefícios alcançados pelo projeto.

Por último, ao longo do desenvolvimento do projeto, é digno de nota que nas reuniões de conselho de turma, o mesmo foi amplamente analisado, suscitando um notável interesse por parte dos professores em implementá-lo nas demais turmas. Este envolvimento ativo por parte do corpo docente revela a eficácia percebida da iniciativa e o reconhecimento da sua relevância no âmbito educacional. A receptividade expressa pelos professores aponta para um potencial impacto e sustentabilidade do projeto, indicando uma aceitação positiva e o desejo de estender os benefícios aos demais alunos da escola.

2.2. 1ª Etapa DT

Da mesma maneira que em todas as demais etapas contempladas no relatório, a abordagem adotada para a direção de turma regulou-se pelo modelo de planeamento por etapas, no qual a primeira etapa desempenhou, de maneira equiparada, o papel fundamental de conduzir a AI correspondente, de modo a conhecer a turma. Para isso, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 36. Objetivos 1ª Etapa

Objetivos
Analisar documento característico da turma: Perfil Sociométrico, Aproveitamento e Comportamento
Conhecer Encarregados de Educação e Professores
Colaborar no registo de faltas e sumários
Integrar na Lecionação das aulas de Aprendizagens Ativas

Com o intuito de familiarizar-me com a turma, tentei obter a máxima quantidade de informações disponíveis antes do meu primeiro contato direto com os alunos. Nesse contexto, procurei reunir com o anterior Diretor de Turma, solicitando sua colaboração nesse processo preliminar. Através da análise do documento característico da turma, pude extrair uma variedade de informações individuais, como nomes, idades, situações de educação especial, apoios recebidos e medidas universais. Adicionalmente, o perfil geral da turma, incluindo níveis de aproveitamento, comportamento e aspetos sociométricos. Para além disso, procedi à análise do Plano Anual de Atividades (PAA), do relatório de avaliação interna e do relatório de execução, ampliando a minha compreensão holística do contexto em questão.

Na inaugural reunião do conselho de turma, visando uma compreensão mais profunda dos alunos, adotei outra estratégia que consistiu na interação com professores de outras disciplinas, procurando discernir os perfis individuais dos alunos nos seus respetivos domínios. Em conformidade com o quadro 37, estão discriminados os alunos sujeitos a

medidas universais, seletivas ou adicionais, aqueles que requerem de acompanhamento específico e os que foram indicados para receber apoio.

Quadro 37. Caracterização Individual

MEDIDAS UNIVERSAIS	AV; AA; ER; FM; JL; JK; JA; JV; MA; PS; RG; SB;
MEDIDAS SELETIVAS	AV; AA; FM; JA; JV; SB;
MEDIDAS ADICIONAIS	AV; AA; JA; JV; SB;
EDUCAÇÃO ESPECIAL	AV; AA; FM; JA; JV; SB;
APOIO	AV; AA; ER; FM; JL; JK; JV; MA; PS; RG; SB

Após a caracterização inicial dos alunos, tornou-se importante, nesta fase, conhecer os encarregados de educação, desempenhando uma função crucial como professor estagiário. Para isso, organizei uma reunião de receção aos alunos, contando com a presença dos respetivos encarregados de educação. Essa sessão representou o meu primeiro contato direto com a turma. Durante a mesma, foram discutidos diversos aspetos: disponibilização dos contatos dos professores e da escola, detalhes sobre a composição da turma, o calendário escolar, as datas das assembleias de turma (a serem realizadas mensalmente), e a importância destas reuniões para colheita de informações diversas sobre os alunos, apresentação de ideias e opiniões, discussão de problemas ou assuntos de interesse, e tomada de decisões relacionadas à turma. Além disso, foram apresentados o horário semanal, a lista de professores das diversas disciplinas, os clubes oferecidos pela escola e informações pertinentes sobre o regulamento interno, código de conduta do aluno e critérios de avaliação.

A participação ativa nestas reuniões mostrou-se crucial para uma integração efetiva na dinâmica da turma e para compreender os diversos aspetos que envolvem o contexto escolar.

Também nesta fase, desempenhei um papel ativo na realização semanal do registo de faltas, dos sumários das aulas e das atividades do desporto escolar, utilizando a plataforma “Escola 360”.

Por fim, para identificar aspetos prioritários de intervenção, trabalhei em cooperação com a Professora Célia Castelhana e com o Professor Tobias Marquês (orientador e também diretor de turma), participando ativamente nas aulas de aprendizagens ativas (AA), onde se fomentou o desenvolvimento dos Domínios de Autonomia Curricular (DAC). Esta oferta é transversal a todos os ciclos e foi concebida com o propósito de centralizar o aluno na construção de competências sólidas para a vida.

A metodologia foi desenvolvida entre os docentes das diversas disciplinas, utilizando recursos digitais variados e novas abordagens pedagógicas, refletindo o compromisso em

proporcionar uma educação integral, envolvendo os alunos em experiências de aprendizagens ativas e interdisciplinares.

A conceção e o planeamento das atividades desenvolvidas em AA foram elaborados nas reuniões das equipas pedagógicas (REP), realizadas de forma semanal. A compilação abrangente de dados referentes à a caracterização da turma proporcionou-me, desde as fases iniciais, a adoção de estratégias que se alinhassem tanto às singularidades dos alunos quanto aos desafios existentes ou previstos. Este processo de caracterização foi em grande parte conduzido pelo antigo diretor de turma, Tobias Marquês, tornando-se uma fonte valiosa para o planeamento das aulas.

Ainda na presente etapa, promoveu-se uma assembleia com o intuito de abordar questões internas, como a eleição do delegado e subdelegado, a organização dos alunos nas mesas da sala, uma autorreflexão em relação às diferentes disciplinas e a discussão de casos de desvio sociométrico.

2.2.1. Balanço

Ao concluir esta análise da primeira etapa, é evidente que a participação ativa em reuniões e a colaboração contínua com outros docentes desde o início do ano letivo desempenharam um papel fundamental na criação de um ambiente de cooperação e compreensão entre todas as partes envolvidas. As reuniões regulares e a assembleia de turma emergiram como momentos cruciais, não apenas para comunicar informações relevantes, mas também para estabelecer normas e acordos que orientaram o percurso da turma. Esses encontros foram particularmente significativos durante o processo de escolha do delegado e subdelegado, assim como na elaboração da planta da sala de aula, promovendo uma maior interação e coesão entre todos os intervenientes.

Além disso, a participação nas aulas de Aprendizagens Ativas revelou-se uma oportunidade enriquecedora para explorar metodologias inovadoras e colaborativas. Essa abordagem envolveu os alunos de maneira ativa no processo de construção do conhecimento, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades essenciais para a sua formação integral. As experiências práticas dessas metodologias enriqueceram o ambiente de aprendizagem e demonstraram ser uma ferramenta eficaz para estimular o envolvimento dos alunos e promover um processo educacional mais dinâmico e participativo. Este balanço ressalta a importância da colaboração, comunicação e inovação no contexto educacional, sinalizando um caminho promissor ao longo do ano letivo.

2.3. 2ª Etapa

Com base nos dados recolhidos através das reuniões na etapa precedente, emergiram diversas prioridades que foram habilmente transfiguradas em metas específicas, minuciosamente delineadas no quadro 38:

Quadro 38. Objetivos 2ª Etapa

Objetivos
Atualização do Perfil Global da Turma;
Identificar os alunos prioritários;
Aplicação da 1 e 2 Fase do Projeto de Direção de Turma: Plano de Educação Postural;
Realização de aulas teóricas (AA), sensibilizando os alunos tendo em conta os problemas associados a uma má higiene postural.

À medida que a segunda etapa se estendia, tornou-se patente um reajuste global nas diferentes componentes que compõem a dinâmica da turma. Os alunos AA, MA, PS, RG, DJ, FM, JL, JA e JV foram destacados pelos docentes como alunos prioritários, uma vez que apresentaram desempenhos insatisfatórios.

Quadro 39. Perfil de aproveitamento 2

Níveis de Aproveitamento (Alunos)									
MC	LP	DF	SB	AV	JK	AA	RG	FM	JA
MM	TC	DP		ER	LB	MA	DJ	JL	JV
LC						PS	AV		

Os alunos AV, DJ, ER e FM foram identificados como prioritários devido ao desempenho escolar, destacando-se pelas classificações negativas. Já os alunos mais gravemente afetados, a saber, AA, JL, LB, MA e PS, receberam especial atenção devido à acumulação de duas ou mais classificações negativas.

Cabe salientar que muitos destes alunos, à luz dos seus históricos de desempenho no ano letivo anterior, beneficiaram de medidas de apoio, como o acesso a salas de estudo.

Após a primeira avaliação, visando enfrentar de maneira proativa as dificuldades evidentes na turma, foram estabelecidas estratégias personalizadas para cada aluno que obteve uma classificação negativa em alguma disciplina. Entretanto, para aqueles estudantes que, mesmo apresentando classificações negativas, demonstram ausências frequentes nas salas de estudo, o Conselho de Turma (CT) deliberou retirá-los desse acompanhamento anual. Esta decisão foi aplicada aos alunos AA, FM, JL, MA e PS.

No que diz respeito ao comportamento, durante a assembleia de turma, os alunos expressaram um certo desagrado em relação à disposição dos lugares na planta da sala, o que resultou em distrações e perturbações no ambiente de aula. Diante disso, foi realizada uma nova reestruturação da planta, levando em consideração as preferências de todos os alunos.

Ainda no decorrer dessa assembleia, os alunos conduziram uma autoavaliação individual com base nos tópicos seguintes: conhecimento/compreensão das disciplinas, comportamento individual e global, participação em clubes e atividades, além de identificarem três pontos fortes e fracos da turma. Estes dados foram posteriormente compartilhados durante o conselho de turma, concluindo que a turma demonstrou uma boa percepção global abrangendo as atitudes e os valores da mesma.

Em seguida, apresento o quadro elaborado pelo DT, refletindo o comportamento com base nas respostas dos alunos:

Quadro 40. Nível de Comportamento alunos (Assembleia Geral)

Níveis de Comportamento (Alunos)								
ER	MC	PS	MM	FM	DJ	RG	DP	-
LB	JK	AV	LC	LP	JV	JL	DF	
		JA		MA	PS	SB	AA	

Quadro 41. Nível de Comportamento alunos (Conselho de Turma)

Níveis de Comportamento (Alunos)								
ER	MC	PS	MM	FM	DJ	RG	DP	-
LB	JK	AV	LC	LP	TC	JL	DF	
JV		JA			MA	SB	AA	

A segunda etapa destacou-se também pela chegada de um novo aluno de origem indiana, que passou a integrar as aulas no final do primeiro período. Diante desse novo cenário, implementou-se um plano para assegurar a inclusão adequada desse aluno na dinâmica da turma. Esse plano compreendeu a formulação de estratégias específicas, visando facilitar a sua integração e promover um ambiente de aprendizagem inclusivo.

O plano de inclusão abordou uma variedade de estratégias específicas. Em primeiro lugar, houve um esforço concentrado na construção de relações positivas entre todos os membros da turma. Isso envolveu atividades voltadas para o fortalecimento do espírito de equipa, a promoção de uma cultura inclusiva e a valorização da diversidade.

Além disso, reconhecendo a importância da identificação cultural, dois alunos já presentes na turma, com a mesma nacionalidade do novo integrante, desempenharam um papel crucial. Estes ofereceram suporte linguístico, facilitando a comunicação e também compartilharam experiências e tradições culturais, contribuindo para que o novo aluno se sentisse genuinamente acolhido e compreendido.

Por último, outra das prioridades identificadas passou pela dificuldade de alguns alunos em se integrarem socialmente à turma, resultando em isolamento durante os intervalos. Notavelmente, os alunos JK, PS, BM, de nacionalidade indiana, assim como os alunos FM e LB, revelaram características mais reservadas. Diante dessa situação a estratégia adotada procurou abordar esse problema através da promoção da aprendizagem cooperativa durante as aulas de aprendizagem ativa. Conscientes de que a aprendizagem cooperativa requer, por natureza, interdependência positiva, a qual, conforme Leitão (2010), implica a dupla responsabilidade de aprender e auxiliar. Desse modo, optou-se por envolver esses alunos nas atividades de aprendizagem cooperativa, designando-os como líderes nos diversos grupos de trabalho. Esta abordagem foi fundamentada na ideia de que, ao terem papéis mais ativos e participativos, esses alunos que inicialmente enfrentavam dificuldades de relacionamento, seriam incentivados a trabalhar de maneira colaborativa com os seus colegas.

No âmbito do projeto de Direção de Turma, a sua integração nas aulas de AA marcou uma fase crucial no desenvolvimento da turma. A abordagem desse projeto permitiu explorar temas significativos, como evidenciados no quadro anterior referente à primeira fase.

2.3.1. Balanço 2ª Etapa

Relativamente à presença de um novo aluno com nacionalidade indiana na turma, o mesmo veio acrescentar uma dimensão enriquecedora à diversidade e à importância das abordagens proativas para garantir a inclusão e o bem-estar de todos os alunos.

A estratégia adotada, impulsionou a produção de trabalhos de grupo muito satisfatórios, desempenhando um papel fundamental na promoção da inclusão social, demonstrando a capacidade da turma em superar barreiras sociais, construindo uma comunidade coesa. Esta iniciativa também teve um impacto positivo no desenvolvimento das competências sociais e relacionais da turma como um todo, criando um ambiente mais inclusivo e colaborativo.

A aprendizagem cooperativa atendeu à necessidade de integração social e contribuiu para o fortalecimento do senso de comunidade na turma, reforçando a ideia de que cada aluno, independentemente das suas características individuais, desempenha um papel valioso na construção de um ambiente ideal de ensino-aprendizagem.

2.4. 3ª Etapa

Quadro 42. Objetivos 3ª Etapa

Objetivos
Atualização do PCT
Ter um maior contacto com os alunos que baixaram as notas ou aumentaram o número de faltas
Implementação do plano interventivo de educação postural (3ª fase)
Adotar um papel ativo nas reuniões de conselho de turma e E.E

O Projeto Curricular de Turma (PCT) é concebido como uma ferramenta potencializadora da autonomia da escola, visando catalisar o trabalho colaborativo entre os professores para aprimorar as práticas educativas e, por conseguinte, elevar os níveis de aprendizagem dos alunos, conforme destacado por Leite (2002). Este tem o propósito de promover a autonomia pedagógica, reconhecendo a escola como uma identidade própria. No reconhecimento das limitações existentes, destaca-se a importância da autonomia no exercício docente, como citado por Afonso (2010), sublinhando a necessidade de criar espaços que fomentem essa autonomia pedagógica (Leite, 2006), fortalecendo a escola como um ambiente capaz de tomar decisões curriculares independentes, facilitando a integração com a comunidade escolar.

A administração do PCT pode ser interpretada como um projeto prático, exigindo dos professores, trabalho colaborativo e reflexão conjunta. Essa abordagem pressupõe não só o desenvolvimento das habilidades de liderança e negociação, mas também uma postura investigativa por parte dos docentes.

Além das atividades previstas no PCT, foi essencial examinar as vulnerabilidades e potencialidades da turma, contrastando os resultados provenientes das reuniões do conselho de turma e das avaliações individuais dos alunos. Esses dados estão apresentados no quadro 43:

Quadro 43. Quadro 3. Fragilidades e Potencialidades

	CONSELHO DE TURMA	ALUNOS
Expressão oral e escrita		
Compreensão oral e escrita		
Pesquisa, seleção e organização da informação		
Aquisição e compreensão de conhecimentos		
Aplicação de conhecimentos		
Interpretação de gráficos, gravuras...		
Raciocínio lógico/abstrato		
Capacidade de questionar/problematizar/resolver problemas		
Capacidade de criar/produzir		
Cooperação		
Relações interpessoais		
Comportamento		
Interesse		
Atenção e concentração		
Participação na aula		
Hábitos e métodos de trabalho e de estudo		
Cumprimento das tarefas/atividades		
Responsabilidade		
Organização		
Autonomia		
Pontualidade/assiduidade		
Responsabilidade ambiental e social		
Comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar		

Com base nas informações recolhidas pelos alunos e professores, emerge uma análise abrangente dos pontos considerados frágeis pela turma. Do ponto de vista dos alunos, aspetos como expressão e compreensão oral e escrita, comportamento, interesse, atenção e concentração, responsabilidade e organização são identificados como áreas de desafio. Por outro lado, os professores complementam essa perspetiva ao destacar fraquezas relacionadas à pesquisa de informação, relações interpessoais, hábitos e métodos de estudo, bem como o cumprimento de tarefas e atividades.

Estas observações ofereceram uma visão detalhada e multifacetada das áreas percebidas como menos robustas na turma. Contudo, após essa análise surgiu a necessidade de explorar estratégias e ações específicas para abordar essas fragilidades, procurando corrigir lacunas, mas também promover o desenvolvimento global dos alunos.

Uma das estratégias adotadas nas aulas de AA foi a implementação de atividades que estimulassem a expressão oral e escrita dos alunos. Por meio de debates e apresentações em grupo de um tema específico, procurou-se desenvolver as suas *skills* de comunicação e argumentação, incentivando a expressão de ideias e opiniões de forma clara e coerente.

Outra estratégia foi incentivar o comportamento adequado em sala de aula, por meio de regras claras e consistentes, reforçando a importância do respeito, da participação ativa e do cumprimento das normas estabelecidas. Tanto em sala como em assembleia de turma foram promovidas atividades de reflexão sobre o comportamento, procurando desenvolver a responsabilidade e a consciência de suas ações.

No que diz respeito ao interesse, atenção e concentração e pesquisa de informação ainda nas aulas de AA foram adotadas técnicas de ensino diversificadas, como aulas interativas, uso de recursos visuais e práticos, exercícios dinâmicos de modo a despertar o interesse pelos conteúdos abordados. Além disso, foram realizadas pausas regulares durante as aulas para colocar em prática a terceira fase do projeto de DT.

No que diz respeito às relações interpessoais, continuaram a ser promovidas diversas atividades que estimulavam o trabalho em equipa, no qual os alunos trabalharam nos seus projetos. Também foram realizadas dinâmicas de grupo que visavam desenvolver habilidades de comunicação, empatia, cooperação e resolução de conflitos.

Estas estratégias foram implementadas de forma integrada e adaptadas às necessidades e características da turma, visando proporcionar um ambiente de aprendizagem estimulante e promover o desenvolvimento global dos alunos. Este processo requer uma abordagem contínua e colaborativa, envolvendo a participação ativa dos estudantes, professores, encarregados de educação e demais membros da comunidade escolar.

No âmbito de situações particulares, o aluno JV surgiu como uma problemática expressiva no que concerne à sua assiduidade, caracterizada por faltas injustificadas. Na procura de melhorar essa vertente, delineei uma série de diálogos informais com o aluno, procurando discernir as causas subjacentes. Não obstante, diante da persistência dessas ausências, efetivou-se um encontro presencial com o Encarregado de Educação (EE) com o propósito de esclarecer a delicada situação do educando, bem como compreender a perspetiva do EE e os fundamentos dessas faltas.

A respeito da intervenção realizada e da perceptível melhoria em relação ao ano letivo precedente, as faltas injustificadas persistem, manifestando-se através da plataforma E360. Contudo, adotou-se como estratégia entrar em contato com o EE do aluno, através da via telefónica imediatamente antes do início de cada aula.

No que concerne ao desempenho académico, destaca-se que, singularmente, o aluno JL registou três avaliações negativas. Em resposta a esse cenário, implementou-se uma abordagem mais próxima ao longo do restante período, na qual se delinearam estratégias multifacetadas visando melhorar o seu rendimento.

Em colaboração estreita com o orientador e simultaneamente exercendo a função de diretor de turma, procurei intensificar minha participação nas reuniões, adotando uma abordagem mais proativa nas instâncias deliberativas. No contexto das reuniões do conselho de turma, abordei uma variedade de temáticas pertinentes ao desempenho académico dos alunos, destacando as práticas que contribuíram para o êxito dos estudantes, como também as intervenções personalizadas que foram estrategicamente introduzidas para superar os desafios identificados. Já nas reuniões de pais, destaquei de maneira enfática a relevância do

apoio e incentivo provenientes do âmbito familiar como elementos cruciais no processo de melhoria do desempenho dos educandos. Através de diálogos individuais com os pais e responsáveis, procurei obter uma compreensão mais detalhada das suas preocupações e necessidades específicas, promovendo, assim, uma colaboração mais robusta entre a instituição escolar e as famílias envolvidas.

2.4.1. Balanço 3ª Etapa

As estratégias incorporadas nas aulas de AA, debates e as apresentações desempenharam um papel central na evolução das habilidades de expressão oral e escrita dos alunos., mas também foram elementos cruciais para melhorar o comportamento geral da turma. Esta abordagem para além de ter cultivado um ambiente propício para o desenvolvimento das competências linguísticas, estendeu-se para influenciar de forma positiva o comportamento global dos alunos. A ênfase na promoção de atividades interativas e de comunicação efetiva revelou-se como fatores determinantes para o progresso observado ao longo das restantes etapas.

No que tange à atenção e concentração dos alunos, a aplicação do projeto específico da direção de turma tornou-se uma estratégia eficaz para resolver estas problemáticas. A introdução de pausas estratégicas durante as atividades, voltadas para a promoção da higiene postural, não apenas proporcionou momentos de descanso, mas também resultou em alunos mais concentrados e alertas para as tarefas subsequentes. Esta abordagem evidencia a eficácia da gestão cuidadosa do tempo e também sublinha como a consideração das necessidades individuais dos alunos pode ter impacto positivo no ambiente de aprendizagem.

No que concerne às faltas injustificadas do aluno JV, as estratégias adotadas ao longo do ano demonstraram ser particularmente bem-sucedidas. O contato imediato com o Encarregado de Educação (EE) revelou-se uma abordagem altamente eficiente, resultando na regularização da presença do aluno nas atividades pedagógicas diárias. Além disso, as iniciativas para melhorar o desempenho acadêmico foram abrangentes, envolvendo não apenas a frequência assídua em sessões de apoio, mas também a colaboração na elaboração de um método de estudo personalizado.

O estímulo proativo à participação do aluno JV nas atividades em sala de aula solidificou a eficácia dessas estratégias, contribuindo para a regularização das faltas e promovendo o seu envolvimento no processo educativo.

Através do meu envolvimento ativo nessas reuniões, tive a oportunidade de comunicar aos Encarregados de Educação um comprometimento mais profundo e dedicado em auxiliar os seus educandos a superar os desafios académicos. A interação substancial e

a criação de um canal de comunicação aberto revelaram-se elementos cruciais para alinhar expectativas e estabelecer metas realistas tanto para os alunos quanto para as suas famílias.

Este processo dinâmico de troca de informações fortaleceu o entendimento mútuo e propiciou uma base sólida para uma parceria colaborativa entre a escola e os EE, visando o desenvolvimento educacional integral dos alunos.

2.5. 4ª Etapa

Prosseguindo com as atividades ao longo do ano letivo da quarta etapa, resultaram os produtos concretos das dinâmicas e aprendizagens desenvolvidas. O quadro atualiza-nos quanto à exposição dos objetivos cuidadosamente delineados para a etapa em análise.

Quadro 44. Objetivos 4ª Etapa

Objetivos
Concluir o trabalho cooperativo
Concluir o Projeto de DT
Realizar o Seminário e Saída de Campo programados

Na quarta etapa, encerrou-se o projeto de direção de turma, culminando na elaboração de um panfleto pelos alunos. Este material abrangeu uma compilação de exercícios específicos, acompanhados por imagens ilustrativas e orientações elucidativas.

Como última etapa do processo, os alunos conduziram uma breve reflexão sobre o projeto, oferecendo uma análise crítica e reflexiva acerca da experiência e aprendizagens adquiridas ao longo da sua execução.

No que diz respeito aos casos específicos previamente delineados na terceira etapa, foi possível constatar um comprometimento por parte dos alunos JL e JV, o que se revelou pela implementação eficaz das estratégias adotadas.

A iniciativa de solicitar aos alunos que avaliassem a minha atuação pedagógica por meio do preenchimento de questionários revelou-se uma prática de extrema importância nesta 4ª etapa do processo educativo. Esta ideia, enfatizou a transparência e a abertura para o feedback construtivo, mas também reconhece a importância da voz dos alunos no aperfeiçoamento contínuo do processo de ensino.

A avaliação direta dos alunos proporciona uma visão valiosa sobre a eficácia das estratégias pedagogias adotadas, a compreensão dos conteúdos ministrados e a dinâmica da sala de aula, fornecendo uma base sólida para aperfeiçoamentos futuros.

2.5.1. Balanço 4ª Etapa

O Projeto Programa de Educação Postural representou uma experiência educativa rica e abrangente para os alunos, culminando na criação de panfletos que sintetizam conhecimentos cruciais sobre postura e saúde. Nesta fase final, os alunos aplicaram os conceitos aprendidos e demonstraram a sua capacidade de comunicar de forma eficaz essas informações.

A tarefa de compilar exercícios específicos, enriquecidos por imagens ilustrativas e orientações elucidativas, exigiu uma compreensão profunda dos princípios da educação postural, mas também promoveu habilidades de síntese, comunicação visual e clareza na transmissão de informações. Os panfletos não são apenas documentos informativos, mas representam manifestações tangíveis da aprendizagem e aplicação prática dos conceitos estudados.

Este projeto destacou a relevância da educação postural, capacitando os alunos como comunicadores e defensores de práticas saudáveis. Além disso, ao abordar a postura de maneira holística, o projeto transcendeu o âmbito académico, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis e conscientização sobre a importância da postura para o bem-estar geral.

No que respeita ao envolvimento dos alunos JL e JV resultou em conquistas. No caso do aluno JL, essa dedicação resultou numa melhoria substancial tanto no desempenho académico quanto na atitude dentro da sala de aula, evidenciando um envolvimento mais efetivo nas tarefas propostas. Quanto ao aluno JV, merece destaque o progresso alcançado em relação à assiduidade, um avanço que ocorreu sem a necessidade de recorrer ao contato direto com os pais.

Estes resultados apontam para o êxito das estratégias adotadas e para a capacidade dos alunos em responder positivamente ao estímulo e à intervenção personalizada, contribuindo para a melhoria do seu desempenho escolar e envolvimento nas atividades académicas.

A análise da avaliação fornecida pelos alunos acerca do meu envolvimento no processo de ensino-aprendizagem revelou-se uma experiência enriquecedora. O envolvimento ativo de todos os alunos nesse processo avaliativo foi digno de destaque e reforça a importância de incluir a voz dos educandos na reflexão sobre as práticas pedagógicas. A avaliação global foi muito positiva, destacando-se pontos-chave que refletem aspetos fundamentais da minha atuação como professor.

Em particular, o domínio da gestão da sala de aula recebeu elogios, evidenciando a eficiência na administração do tempo, dos espaços e dos materiais essenciais. Essa eficácia reflete um comprometimento sólido com a organização e logística das aulas, elementos

cruciais para um ambiente de aprendizagem eficaz. A obtenção de 100% em assiduidade e pontualidade é um indicador claro do respeito estabelecido no ambiente escolar, promovendo um ambiente de aprendizagem mais consistente.

A exposição clara dos critérios de avaliação, conforme apontado por Barbosa (1994), é um aspeto crucial para o entendimento dos alunos sobre os objetivos a serem alcançados em cada matéria.

O planeamento de tarefas alinhadas com as capacidades e necessidades dos alunos demonstrou uma abordagem pedagógica focada e adaptada, proporcionando um ambiente de aprendizagem mais eficiente e centrado no aluno.

A sugestão para melhorias concentrava-se na necessidade de apresentar os conteúdos das matérias de forma clara e perceptível, bem como na otimização do fornecimento de feedback. Reconheço esses aspetos como oportunidades concretas de aperfeiçoamento e estou comprometido em incorporar essas melhorias ao longo da minha trajetória como docente. Acredito que, por meio da acumulação de experiência e a prática contínua, poderei refinar esses pontos específicos e proporcionar uma experiência de ensino ainda mais eficaz para os meus alunos.

2.6. Saída de Campo

A saída de campo emerge como uma estratégia pedagógica que ambiciona enriquecer substancialmente o processo de ensino-aprendizagem. O seu propósito fundamental reside em proporcionar aos alunos vivências educativas envolventes e significativas, desvinculadas do ambiente convencional da sala de aula. Esta atividade revela-se como uma porta de entrada para a exploração direta do mundo exterior, fomentando a interação ativa com o ambiente circundante e a aplicação prática dos conhecimentos previamente absorvidos.

No contexto da disciplina de Educação Física, a concretização de uma saída de campo oferece uma oportunidade única para promover a interdisciplinaridade, referindo-se à integração sinérgica de conceitos, habilidades e conhecimentos provenientes de diversas áreas do currículo escolar. Conforme destacado por Fazenda (2017), a interdisciplinaridade estimula a criatividade, promove a capacidade de resolver problemas de maneira mais abrangente e incentiva a cooperação entre os alunos. Nesse sentido, identificar estratégias que favoreçam a integração eficaz da EF com as outras disciplinas tornou-se essencial. Adotando essa perspetiva, a EF contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e sociais, promovendo a aquisição de conhecimentos específicos de cada disciplina como destacado por Griffey et al. (2014).

Ao envolver os alunos em atividades que compreendem diversas áreas de conhecimento, possibilita-se o estabelecimento de conexões entre diferentes temas, proporcionando uma compreensão mais profunda da relevância de cada disciplina no seu quotidiano.

Os alunos, durante a saída de campo, puderam observar, explorar e investigar o meio ambiente, compreendendo a sua importância nos contextos ecológicos, históricos e culturais. Essa experiência estimulou a reflexão sobre práticas desportivas, hábitos saudáveis e destacou a relevância da atividade física, natureza e preservação do património.

A abordagem interdisciplinar foi facilitada pela integração das disciplinas de Geografia e Ciências, permitindo um estudo aprofundado do relevo, a flora e a fauna presentes no local visitado. A disciplina de História, por sua vez, também foi integrada neste cenário, oferecendo aos alunos a oportunidade de explorar a origem e evolução do local, estabelecendo conexões com acontecimentos históricos.

2.6.1. 1ª Etapa

Na fase inicial deste processo, existiu a necessidade de submeter a proposta de realização da saída de campo ao respetivo orientador de estágio. Este passo primordial visava não apenas obter a aprovação formal, mas também proporcionar uma análise detalhada e contextualizada da situação na qual a atividade se estenderia. Durante a apresentação, procedeu-se a uma minuciosa exploração de variáveis cruciais, alicerçando-se nos pilares da viabilidade prática da saída, na disponibilidade de recursos e infraestrutura, assim como na intrínseca relevância pedagógica e curricular da atividade.

O contexto proposto para a saída de campo foi objeto de uma análise minuciosa, transcendendo a mera seleção de locais a serem visitados. Este processo abrangente contemplou a identificação de potenciais destinos, limitada por critérios quanto a acessibilidade, segurança e pertinência para os objetivos educacionais propostos. Não menos importante, atentou-se para a avaliação da disponibilidade e adequação dos recursos materiais e humanos essenciais à execução da atividade.

Outro ponto crucial dessa etapa, consistiu na apresentação e articulação com os docentes das diversas disciplinas, procurando a incorporação de uma perspetiva interdisciplinar e a criação de dinâmicas relacionadas com os conteúdos abordados nas respetivas disciplinas. Este gesto visou a inclusão de abordagens multifacetadas e também procurou estabelecer ligação entre os distintos conteúdos programáticos, promovendo, assim, um conhecimento que culminasse numa aprendizagem mais integrada e contextualizada para os alunos.

Por fim, nesta fase inaugural, imergiu a necessidade de abordar os objetivos educacionais e as finalidades inerentes à EF, conforme delineados pelos preceitos dos PNEF (Jacinto et al., 2001).

2.6.2. 2ª Etapa

Na presente etapa foi realizado o processo de planeamento, caracterizado pela definição precisa e estratégica dos objetivos que, por sua vez, funcionaram como balizadores para a avaliação dos resultados alcançados.

Quadro 45. Objetivos Saída de Campo

Objetivos
Promover a Interdisciplinaridade;
Contribuir para a valorização da disciplina de EF e a sua relação com a Educação Ambiental;
Promover o inter-relacionamento dos alunos e dos alunos com os professores; (Integração Social);
Promover a aprendizagem Cooperativa
Promover uma atividade de recolha de resíduos sólidos (lixo), contribuindo para a prevenção do ambiente.

Após a delineação dos objetivos, foi realizado uma fase subsequente marcada por uma análise zelosa e contextualizada na seleção do local das atividades. Posto isto, procurei direcionar-me até aos potenciais locais, tendo a necessidade de estabelecer um diálogo direto com os responsáveis. Este encontro visava a confirmação da disponibilidade, mas também uma avaliação das condições materiais, da disponibilidade logística e do suporte disponível para a concretização das atividades planeadas.

A localidade eleita para tal revelou-se como a pitoresca Rio Maior, uma cidade que, por sua vez, oferece uma rica panóplia de lugares e infraestruturas adequadas para a execução das atividades planeadas.

A exploração educativa nesta fase desdobrou-se em duas facetas distintas, desenhadas para proporcionar uma experiência profunda na riqueza natural e cultural de Rio Maior.

O Parque de Arborismo, antes percebido como um mero espaço de entretenimento, revelou-se como um ambiente, onde a aventura transcende o seu propósito primário. Este espaço evoluiu para além das atividades de lazer, transformando-se num palco para uma experiência educativa única, desafiando os alunos fisicamente, mas também mentalmente. O

mesmo, tornou-se um ambiente onde a natureza é mais do que um cenário, é uma aliada na procura pelo conhecimento.

Cada circuito, cada obstáculo suspenso, para além de ser um desafio, era uma oportunidade para os alunos de explorarem os seus próprios limites, cultivando a coragem e a resiliência. Assim, este espaço tornou-se num campo de aprendizagem onde a conexão com a natureza revelou-se uma componente vital.

Além do envolvente Parque de Arborismo, a escolha estratégica recaiu também sobre as Salinas de Rio Maior, harmoniosamente integradas no cenário a sul da área protegida do Parque Natural da Serra d'Aire e Candeeiros. Esta decisão não foi um mero acaso, mas sim resultado de uma cuidadosa seleção que visa enriquecer a experiência educativa com uma submersão nas riquezas históricas e naturais da região. Este local específico, onde a água do mar é submetida a um processo de retenção e evaporação para a produção de sal, tornou-se um epicentro de imersão histórica e económica.

Esta experiência proporcionou uma oportunidade de aprendizagem, desvendando a origem e a evolução das salinas, mas também a complexidade do processo de produção de sal. Além da sua importância prática, as mesmas revelam-se como um elo valioso na compreensão cultural local, enriquecendo a experiência educativa ao estimular a valorização do património natural e cultural.

Desta forma, tanto o Parque de Arborismo quanto as Salinas de Rio Maior, ao serem explorados como cenários de aprendizagem, refletem-se como elementos cruciais deste projeto.

Com os espaços devidamente definidos para a realização das atividades, procedeu-se à elaboração de um cronograma estruturado para guiar a execução ordenada e eficiente da Saída de Campo. O quadro seguinte apresenta de maneira detalhada a distribuição temporal das atividades planeadas, incluindo datas, tipos de atividades e respetivos locais de execução. A elaboração do mesmo, visa proporcionar uma gestão eficaz do tempo, permitindo uma execução organizada do projeto, além de possibilitar a monitorização e avaliação contínua do progresso ao longo do cronograma, promovendo, assim, o êxito do projeto de forma eficiente e bem-sucedida.

Quadro 46. Cronograma de Atividades

Cronograma de Atividades	
08:45 - 09:00	Saída da Escola Básica Marinhas do Sal
09:00 - 09:15	Caminhada até ao Parque de Arborismo
09:15 - 09:30	Preparação para a atividade (colocação do material de segurança aos alunos)

09:30 - 11:00	Atividade de Arborismo
11:00 - 11:15	Lanche da Manhã
11:15 - 12:45	Jogos Indianos e Dinâmicas de grupo (Seminário – Integração Social)
12:45 - 13:15	Sessão exercícios de reforço muscular e alongamentos (Projeto de DT – Higiene Postural)
13:15 - 14:00	Almoço (Piquenique)
14:00 - 14:45	Grupo 1 – Caminhada até as Salinas de Rio Maior
	Grupo 2 – Recolhimento das Bicicletas e deslocação (ciclovia) até às salinas
14:45 - 15:15	Visita guiada nas salinas (Procedimento da produção de sal)
15:15 - 15:30	Organização das equipas para a atividade de orientação
15:30 - 16:15	Atividade de Orientação
16:15 - 16:30	Entrega de Prémios + Reflexão global
16:30 - 17:15	Grupo 1 – Regresso à escola (ciclovia)
	Grupo 2 – Regresso á escola (caminhada) (<i>Plogging</i>)

A composição dos grupos foi meticulosamente planeada com base no princípio da heterogeneidade, uma abordagem deliberada com o objetivo de criar equipas diversificadas ao reunir alunos com distintas competências e habilidades. Esta estratégia foi adotada com o intuito de promover a aprendizagem cooperativa, reconhecendo que a diversidade de perspetivas e aptidões dentro de um grupo enriquece o processo de aprendizagem.

A primeira atividade planeada consistiu na execução de um estimulante percurso de arborismo, desenhado para proporcionar aos alunos uma experiência enriquecedora que transcende os limites físicos, incorporando elementos fundamentais da Educação Física. Ao enfrentarem uma variedade de obstáculos suspensos, os alunos foram desafiados a explorar diferentes movimentos corporais, envolvendo-se de forma ativa e dinâmica na promoção do equilíbrio, coordenação motora e força.

O percurso, além de constituir uma oportunidade para a aplicação prática de conceitos de EF, tornou-se um terreno fértil para a observação e análise das expressões corporais dos alunos. Cada desafio, cada obstáculo superado, traduzia-se numa narrativa única de movimento, força e destreza. A introdução da câmara fotográfica transcendeu o seu papel técnico, desempenhando uma função artística, capturando com sensibilidade as expressões corporais, estabelecendo uma ligação interdisciplinaridade ao integrar a EF com a Expressão Corporal.

No decorrer do dia, os alunos PR, JK e BM foram protagonistas de um intercâmbio cultural, liderando atividades relacionadas com o projeto específico de seminário focado na integração dos alunos indianos. A simplicidade dos recursos utilizados (uma corda e duas estacas) nos jogos tradicionais indianos destacou-se, oferecendo uma experiência autêntica e salientando a versatilidade da EF como um instrumento eficaz para a integração intercultural, ultrapassando fronteiras linguísticas.

No contexto das atividades interculturais, além dos jogos tradicionais, foram realizadas dinâmicas que requeriam a aplicação de conhecimentos da língua inglesa. Destaca-se, de maneira particular, a atividade do "telefone estragado", que não só envolvia a transmissão de frases em inglês, mas também incorporava movimentos corporais, revelando-se como uma estratégia inovadora de integração.

Após o almoço, foi conduzida a sessão de exercícios de reforço muscular e alongamentos, a qual foi transferida do ambiente escolar para um contexto ao ar livre. Esta iniciativa para além de ter sido alinhada com o projeto específico da área da direção de turma, também foi integrada ao projeto de seminário. O propósito central da mesma, consistiu em encorajar os alunos a estabelecerem uma conexão mais próxima com a natureza ao seu redor, ao mesmo tempo em que promovia a reflexão sobre a importância da saúde postural.

Os alunos ao participarem nestas atividades ao ar livre, foram desafiados a ampliar o seu repertório cultural, fortalecendo laços interpessoais e contribuindo para a formação de uma comunidade coesa e inclusiva.

Após a gratificante pausa para o piquenique, a turma, devido à escassez de bicicletas, foi dividida em 2 (dois) grupos, para a continuação das atividades. O primeiro grupo, orientado pelo professor Tobias Marquês, dirigiu-se até às salinas através do percurso da ciclovia. Em contraste, o segundo grupo, liderado pelo professor estagiário, deu início à sua jornada até ao mesmo destino a pé.

A visita às salinas não foi apenas uma exploração ambiental, mas uma interação multidisciplinar. A interação entre as Ciências e a História, revelou-se uma abordagem inovadora para explorar a produção de sal, desde o fenómeno físico-químico da cristalização, onde a água é evaporada para revelar os cristais de sal, até à sua importância económica e histórica na região.

Contudo, essa exploração não se limitou ao âmbito técnico, estendeu-se à rica histórica do sal como atividade económica regional, sublinhando o seu impacto marcante no comércio marítimo, rotas comerciais e na economia local ao longo dos anos.

Adicionalmente, conduzimos os alunos por uma fascinante imersão no universo da evolução tecnológica aplicada à produção e extração de sal, desde os métodos tradicionais

que remetem às raízes históricas, até as técnicas modernas, oferecendo aos alunos uma visão ampla e enriquecedora sobre a temática.

Posteriormente, na atividade de orientação, os alunos, organizados em grupos de 3 (três) elementos, foram equipados com ferramentas essenciais para essa jornada cognitiva: mapas detalhados da área e cartões de controle para localizar pontos específicos. Cada ponto designado não representava apenas uma localização geográfica, mas também continha questões interdisciplinares, entrelaçando os conhecimentos de diversas disciplinas.

Ao término da atividade, a celebração do comprometimento dos alunos foi marcada pela entrega de prémios, simbolizando um reconhecimento do esforço coletivo. Posteriormente, os alunos foram convidados a compartilhar as suas descobertas e reflexões geradas ao longo da experiência, proporcionando assim um espaço propício para a expressão individual e a intercâmbio de perspetivas entre os grupos.

Finalmente, no retorno à escola, a continuidade do envolvimento dos alunos foi evidenciada pela diferenciação nas abordagens de locomoção. Enquanto um dos membros optava pela bicicleta, os outros dois mergulhavam na atividade de *plogging* a pé, assumindo a nobre responsabilidade da recolha de resíduos sólidos (lixo), reconhecendo a importância da participação ativa na preservação do ecossistema que reenviará nas ações futuras.

2.6.3. 3ª Etapa

Para assegurar todas as condições indispensáveis para o dia da saída de campo, para além do planeamento e organização meticolosos das atividades, foram implementadas medidas adicionais que abrangeram a mobilização de recursos e a implementação de rigorosas precauções de segurança.

A mobilização de recursos envolveu a coordenação eficiente de materiais, equipamentos e logística para garantir que todos os elementos necessários estivessem prontamente disponíveis no local da atividade. Isso incluiu a verificação e garantia da presença de ferramentas educacionais, mapas detalhados, cartões de controle, e, notavelmente, o uso de bicicletas fornecidas pela escola para o percurso escola-salinas, acompanhadas por uma carrinha para assegurar toda a logística, bem como quaisquer outros itens essenciais para a execução suave das atividades planeadas.

No âmbito dos recursos financeiros, para viabilizar a atividade de arborismo, cada aluno contribuiu com um montante de 2 euros, destinado a cobrir os custos do aluguer do material necessário. Este planeamento financeiro foi fundamental para garantir a acessibilidade da atividade a todos os alunos envolvidos.

Este planeamento foi essencial para garantir que a atividade fosse acessível a todos os alunos envolvidos.

Além dos aspetos materiais e financeiros, a avaliação da disponibilidade de recursos humanos também foi essencial, dado que a turma é composta por 23 alunos, foi garantida a presença mínima de 2 professores, incluindo o professor estagiário e o professor orientador da escola, para garantir uma supervisão adequada durante todo o evento.

No que concerne à segurança, a inclusão de um kit de primeiros socorros foi adotada como uma medida de precaução, refletindo o compromisso com a integridade, segurança e o bem-estar de todos os alunos durante a saída de campo.

Quanto à alimentação, os alunos aproveitaram o parque do arborismo como o local ideal para realizar um piquenique, promovendo a interação tanto entre os próprios alunos quanto entre alunos e professores. Este ambiente mais descontraído e agradável proporcionou uma pausa para a refeição e um espaço propício para fortalecer laços sociais e conversas informais e cultivar um senso de comunidade.

Para promover a divulgação do dia da saída de campo, foi desenvolvido um cartaz informativo (apêndice IV), o qual foi enviado aos EE, acompanhado da autorização e de uma descrição detalhada das atividades. A mesma ocorreu no dia 26 de maio de 2023, na cidade de Rio Maior. A participação contou com a presença de 22 alunos, exceção feita a um aluno que não pôde participar. A saída de campo ocorreu no dia 26 de maio de 2023, na cidade de Rio Maior.

2.6.4. 4ª Etapa .

No dia da saída de campo, tomei a iniciativa de dirigir-me ao local das atividades nas primeiras horas da manhã, certificando-me de que todos os detalhes estavam preparados para o início das atividades planeadas. Após essa verificação inicial, retornei à escola, local onde essa experiência educacional teve o seu ponto de partida.

A chegada dos alunos à escola assinalou o início desse dia especial, e nesse momento propício, procurei realizar uma breve explicação detalhada sobre o cronograma das atividades, estabelecendo claramente as regras a serem seguidas. Além disso, foram fornecidos aos alunos, os contactos de emergência, garantindo que estivessem bem informados e preparados para qualquer eventualidade que pudesse surgir ao longo do dia.

Durante o decorrer do dia, mantive uma participação ativa e envolvente em todas as atividades, destacando-se o arborismo, a orientação e a sessão de exercícios de reforço muscular e alongamentos como áreas de especial atenção. Priorizei o envolvimento direto nessas atividades, procurando assegurar uma abordagem prática e participativa, promovendo

assim uma vivência mais intensa e enriquecedora para os alunos. No que concerne aos jogos tradicionais, optei por confiar a sua condução aos próprios alunos indianos, adotando uma postura de supervisão e organização prévia em colaboração com eles. Essa abordagem foi estrategicamente escolhida para promover a autonomia dos alunos, permitindo-me desempenhar um papel de orientação e apoio, garantindo, ao mesmo tempo, o desenrolar fluido e seguro de todas as atividades.

O envolvimento direto e ativo, aliado ao planeamento e organização das atividades, convergiram para uma experiência educacional verdadeiramente enriquecedora e bem-sucedida para todos os participantes.

2.6.5. Balanço

A comunicação e a divulgação antecipada com os EE e a comunidade escolar desempenharam um papel fundamental na organização eficaz da saída de campo. Esta estratégia, ao assegurar a transmissão clara de todas as informações relevantes, contribuiu para uma participação informada e consentida por parte dos alunos. A antecipação na comunidade estabeleceu uma base sólida para a execução bem-sucedida das atividades planeadas.

Sobre a saída de campo, a mesma proporcionou uma experiência profundamente enriquecedora tanto para os alunos quanto para os professores envolvidos. A vivência prática do processo de produção de sal, a observação do ambiente natural das salinas e a realização de atividades práticas alinhadas aos conteúdos abordados em sala de aula desempenharam um papel fundamental na consolidação da aprendizagem.

Para além dos alunos terem tido a oportunidade de adquirir conhecimento, puderam conectar-se com o seu meio envolvente, compreendendo a importância cultural e económica do património local das salinas. Isso possibilitou que imergissem nas raízes da comunidade, colocando em prática valores como o trabalho em equipa, o respeito ao meio ambiente e sustentabilidade.

A integração interdisciplinar desempenhou um papel vital, permitindo a aplicação unificada de conhecimentos provenientes de diversas disciplinas. Os alunos notaram a interconexão entre conceitos relacionados com as Ciências, História, Geografia e Matemática, percebendo que a exploração de diferentes perspetivas enriquece a compreensão de um terminado tema.

O entusiasmo e o empenho dos alunos durante as tarefas foram gratificantes de observar. A oportunidade de experimentar, investigar e fazer perguntas estimulou a curiosidade, promovendo uma postura ativa na procura pelo conhecimento.

Na realização de exercícios posturais, a abordagem proporcionou uma maior consciência sobre a prática de exercício físico, mas também serviu como uma oportunidade de integração entre os próprios alunos e a interação com os colegas indianos. Essa execução ao ar livre ofereceu um cenário propício para a troca de experiências, fortalecendo assim a experiência educacional de forma holística e integrada.

O *plogging* ao ir além do mero deslocamento, representou uma contribuição concreta para a preservação ambiental. Essa ação ecoou o compromisso dos alunos com a sustentabilidade, revelando-se como um ato consciente e responsável de cuidado ambiente.

Destaco a extraordinária importância da constituição de grupos heterogêneos, permitindo que cada aluno contribuísse com base nas suas habilidades, promovendo uma aprendizagem cooperativa e inclusiva, ressaltando a diversidade como um elemento essencial para fortalecer o processo educacional.

Ao realçar a extraordinária versatilidade da EF, é crucial salientar a sua eficácia como uma ferramenta vital na promoção da integração intercultural. Neste contexto, a EF não se limita apenas a elementos físicos, mas também se estende ao domínio cognitivo e linguístico.

Ao concluir a saída de campo, o sentimento que permeou foi de concretização, marcado pelo término da atividade e pelo estabelecimento de uma ligação muito positiva entre os alunos e a natureza. A continuidade do desenvolvimento dos projetos específicos de intervenção num contexto fora do habitual, revelou-se um ponto chave para alcançar os objetivos delineados numa fase inicial. Os alunos tiveram a oportunidade de explorar um ambiente diversificado, contemplando a rica fauna e flora do local, o que despertou neles um crescente senso de cuidado e respeito pelo meio ambiente.

Apesar das adversidades climáticas enfrentadas, como uma chuva passageira no período da tarde, os alunos demonstraram habilidade em adaptar-se à situação, garantido que aproveitassem ao máximo o dia. A segurança dos mesmos foi uma prioridade constante, com uma supervisão rigorosa das atividades e a garantia do cumprimento estrito de todas as medidas de segurança.

Esta vivência veio reforçar a perspetiva que as atividades práticas não devem ser encaradas apenas como instrumentos de transmissão de conhecimento. Pelo contrário, são verdadeiros veículos que não só facilitam a aprendizagem, mas também desempenham um papel importante na aquisição de valores fundamentais. Esses valores são essenciais para a formação integral dos alunos, moldando a sua compreensão académica e o seu carácter e perspetiva em relação ao mundo.

2.7. Balanço DT

Ao refletir sobre o ano desempenhando o papel de diretor de turma, é importante reconhecer tanto as conquistas quanto as adversidades enfrentadas. Ao longo desse período, desempenhei diversas funções cruciais, assumindo responsabilidades significativas no acompanhamento e apoio aos alunos.

Uma das realizações mais marcantes foi a criação de um ambiente de sala de aula acolhedor e inclusivo. Tornou-se gratificante observar que os alunos se sentiam valorizados e respeitados, e testemunhar o florescimento de um senso de comunidade na turma, trouxe uma gratificação imensurável. As reuniões com os EE foram igualmente produtivas, evidenciando uma participação e colaboração construtivas por parte da maioria.

Quanto ao acompanhamento académico, registamos bons resultados. As avaliações periódicas permitiram identificar as necessidades dos alunos, proporcionando oportunidades para fornecer suporte adicional quando necessário. A colaboração essencial dos professores, resultou em esforços conjuntos para implementar estratégias de apoio e oferecer feedback construtivo aos alunos.

Contudo, não podemos ignorar as dificuldades que surgiram ao longo do ano. Desafios comportamentais apresentados por alguns alunos exigiram intervenção e orientação adicionais, resultado de um esforço constante na procura de abordagens eficazes de resolução de conflitos e autocontrole.

Apesar desses obstáculos, conseguimos superá-los através do trabalho em equipa e da procura por soluções criativas. A comunicação contínua com os pais e a colaboração com outros profissionais da escola foram fundamentais para assegurar que os alunos recebessem o suporte necessário.

De forma abrangente, a experiência como diretor de turma revelou-se enriquecedora e gratificante. Testemunhar o progresso académico e pessoal dos alunos, juntamente com o fortalecimento dos laços entre eles, foi extraordinariamente recompensador. As dificuldades encontradas não foram apenas desafios, mas oportunidades valiosas de aprendizagem e crescimento.

Como mencionado no texto anterior, destaco a cooperação como uma competência chave em todo este processo. A título de exemplo, destaco o trabalho colaborativo na realização da saída de campo, pela professora estagiária Beatriz Martinho, que integrou um núcleo de estágio distinto.

3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) representa uma atividade de complemento curricular que engloba práticas lúdico-desportivas e de formação com objetivos desportivos. Desenvolvido como parte integrante do currículo e para ocupação dos tempos livres, o DE opera em regime de liberdade de participação e escolha, sendo integrado no plano de atividades da escola e coordenado dentro do sistema educativo, conforme estabelecido pelo DL 95/91, de 26 de fevereiro.

Na Escola Básica Marinhas do Sal, o DE é coordenado pela Professora Teresa Barata e compreende oito grupos-equipa, cada um com os seus responsáveis de lecionação:

Quadro 47. Modalidades DE

MODALIDADES	PROFESSORES
Badminton (Vários/Misto)	Prof. ^a Anabela Rodrigues
Basquetebol (2010/2011/2012)	Prof. ^a Teresa Barata
Boccia (Vários/Misto)	Prof. ^a Sandra Morgado
Futsal Infantis Masc. (2010/2011/2012)	Prof. ^a Susana Lopes Prof. ^o Ricardo Lamy
Futsal Iniciados Masc. (2008/2009)	Prof. ^o Tobias Marquês Prof. ^o Ricardo Lamy
Natação (Vários/Misto)	Prof. ^a Susana Lopes
Patinagem (Vários/Misto)	Prof. ^a Liliana Gens
Ténis de Mesa (Vários/Misto)	Prof. ^a Ângela Gens

No decorrer do ano, foi realizada uma ampla diversidade de atividades tanto internas quanto externas, concebidas com o propósito de promover a aptidão física e o envolvimento em atividades desportivas. Estas iniciativas foram organizadas como um complemento essencial às aprendizagens essenciais da disciplina de EF, conferindo-lhes um carácter não regular.

No que diz concerne às atividades externas, estas desempenharam um papel preponderante na representação dos alunos nos quadros competitivos inerentes a cada núcleo de modalidade.

No contexto do meu processo de estágio, optei por integrar o grupo-equipa de futsal, mais especificamente no escalão de iniciados masculinos (2008/2009). Essa escolha surgiu devido minha afinidade com a modalidade desportiva e vontade de enfrentar o desafio de me posicionar no papel oposto ao qual estou habituado como atleta, tendo a oportunidade de acompanhar, planear e lecionar durante um ano letivo um grupo equipa

Na área do DE, adotamos o mesmo modelo de planeamento utilizado na área da Lecionação, estruturado em quatro fases distintas. A primeira etapa, denominada E.R.O.S, concentra-se de forma proeminente na avaliação inicial, funcionando como o ponto de partida fundamental para todo o processo subsequente. É nesta etapa que procuramos compreender o contexto inicial dos alunos, estabelecendo as bases necessárias para um planeamento preciso e personalizado. A segunda etapa, intitulada Prioridades, direcionada com firmeza para as metas prioritárias de aprendizagem. A terceira etapa, Progresso, assume a responsabilidade de monitorar e analisar o avanço dos alunos ao longo do processo. Por fim, a última etapa, Produto, concentra-se de maneira decisiva na consolidação da aprendizagem. Este estágio visa encerrar o ciclo de ensino e garantir que os alunos conseguem aplicar de maneira significativa o conhecimento adquirido.

3.1. 1ª Etapa

Para apoiar o planeamento por etapas, foram estabelecidos objetivos específicos para a 1ª etapa de intervenção. Os mesmos, funcionam como uma bússola orientada que orienta a avaliação inicial, garantindo que o processo de DE seja fundamentado em metas claras e alinhado aos propositivos educacionais estabelecidos.

Quadro 48. Objetivos 1ª Etapa

Objetivos
Inscrição de alunos
Criação de rotinas e regras
Avaliação Inicial do nível de desempenho do grupo

O procedimento de inscrição no âmbito do Desporto Escolar foi conduzido por meio da afixação de cartazes em várias áreas da escola, além da disseminação de formulários de inscrição contemplando as distintas modalidades desportivas disponíveis.

No que diz respeito à participação na categoria de iniciados masculinos, com idades entre 13 e 14 anos, registou-se a inscrição de 10 alunos.

Quanto à instauração de regras e rotinas, deu-se início ao processo reunindo a equipa na primeira aula, esclarecendo acerca de diretrizes claras para estabelecer um ambiente de aprendizagem organizado e eficaz. Adicionalmente, estimei os alunos a compartilharem as suas ideias e contribuições. Essa abordagem propiciou uma sensação de responsabilidade pelas regras instituídas, promovendo uma sensação de coletividade. Foi

destacada, principalmente, a importância de valores como respeito mútuo, colaboração e fair play, surgindo como pilares essenciais a serem observados ao longo dos treinos.

Conforme proposto pela 1ª etapa, procedeu-se à realização da AI, visando a subsequente elaboração do planeamento dos treinos mediante a identificação dos alunos críticos e das aprendizagens prioritárias. Optei, inicialmente, por conduzir exercícios criteriosos, focando-me no controlo de bola, no passe/receção e no remate, com o propósito de distinguir os alunos mais e menos habilidosos. Após esta fase, orientei a metodologia em direção a uma avaliação formal autêntica em contexto 5x5, ajustando constantemente as exigências conforme as necessidades identificadas (por exemplo, integrando o jogo com tabelas ou delimitando áreas de jogo com “foras”).

Resumidamente, os alunos demonstraram, de maneira geral, uma assiduidade exemplar, mostrando-se sempre disponíveis para colaborar na organização do material e respeitando os períodos de pausa ou transição de exercícios, respondendo prontamente ao sinal sonoro do apito.

3.2. 2º Etapa

Após terem sido identificadas as necessidades, esta etapa exige o um planeamento consoante as prioridades. Para tal, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

Quadro 49. Objetivos 2ª Etapa

Objetivos
Desenvolvimento das habilidades técnico táticas

Com base nos dados reunidos na fase anterior e também no contexto da área de lecionação, procurei formar grupos heterogêneos para abordar as dificuldades identificadas na receção de bola orientada, no passe e na condução em direção à baliza. Inicialmente, foram implementadas situações de superioridade numérica, como o 3x1 + GR em todo o campo, seguido pelo 3x2 + GR, ambos sem defesas sombra e também em campo inteiro.

Entretanto, visando promover a tomada de decisão e a condução de bola com qualidade, optei por manter o foco na superioridade numérica, mas com períodos delimitados, utilizando a situação 3x1 em meio-campo. Assim que os alunos ultrapassavam a linha do meio-campo, a dinâmica mudava para um 3x2 + GR. Como resultado, os alunos menos aptos apresentaram melhorias na condução de bola. Contudo, no que diz respeito à tomada de decisão, constatou-se a necessidade de continuar a desenvolver essas situações de

aprendizagem na etapa seguinte, uma vez que os resultados obtidos não atingiram as expectativas inicialmente estabelecidas.

3.3. 3ª Etapa

Após a consolidação das competências técnico táticas pelos alunos de referência, a 3ª etapa representou o ponto de partida para a implementação de táticas padronizadas, em situação de jogo formal 5x5. Este marco coincidiu com o início das competições, tendo sido necessário realizar uma adaptação aos objetivos.

No quadro 50, são apresentados os objetivos pretendidos nesta fase:

Quadro 50. Objetivos 3ª Etapa

Objetivos
Implementação da tática 3-1 e 2-2
Preparação e Participação para o período competitivo

Nesta etapa, os alunos críticos que não conseguiram alcançar os objetivos propostos, continuaram a trabalhar nas lacunas que apresentaram na etapa anterior. Já os de referência, começaram a trabalhar em situação formal 5x5, com início à implementação da tática 3-1 e 2-2.

Em colaboração com o Professor Tobias Marquês, conduzimos uma sessão para árbitros escolares, dividida em duas partes, com o intuito de transmitir as regras do jogo de futsal, assim como os comportamentos e ações esperados em diversas situações de jogo. Na segunda parte da sessão, os alunos foram submetidos a um teste para avaliar os seus conhecimentos e competências.

Aqueles que obtiveram as melhores pontuações foram escolhidos para atuar como árbitros, acompanhando a equipa da Escola Marinhas do Sal nas respetivas concentrações do DE.

A participação no período competitivo compreendeu três concentrações, cada uma envolvendo dois jogos por equipa dividido em quatro períodos de 10 minutos.

Quadro 51. Quadro Competitivo

Quadro Competitivo
1 de março - EBI Marinhas do Sal
26 de abril - D. Sancho I - Pontével
17 de maio - EBI Manique do Intendente

3.4. 4ª Etapa

A quarta e última etapa centrou-se no ponto culminante do trabalho cooperativo realizado ao longo do ano. O objetivo principal foi consolidar as competências técnicas, táticas e sociais dos alunos, proporcionando uma experiência de competição e trabalho em equipa.

Quadro 52. Objetivos 4ª Etapa

Objetivos
Concluir o Trabalho Realizado

Nesta fase dos treinos, foram elaboradas várias simulações de jogo, explorando diferentes táticas para reforçar a compreensão e a aplicação das estratégias previamente aprendidas. Com o propósito de facilitar uma adaptação mais eficaz e estimular o espírito de equipa, foram conduzidos treinos conjuntos com o escalão de infantis. Essa iniciativa procurou integrar os jogadores mais experientes desse escalão no processo de aprendizagem, permitindo-lhes uma transição suave para a próxima categoria.

Adicionalmente, os treinos em conjunto desempenharam um papel fundamental na coesão da equipa, estabelecendo um ambiente de companheirismo e fortalecendo o espírito de cooperação. Os alunos foram incentivados a trabalhar em conjunto, a comunicar de forma eficiente e a desenvolver estratégias coletivas durante os treinos. Essas práticas tinham como objetivo aprimorar as habilidades individuais, ao mesmo tempo em que fortaleciam o desempenho coletivo.

3.5. Promoção da prática desportiva do grupo-equipa de futsal no escalão de Iniciados

Para muitos alunos, a escola representa a entrada para o mundo desportivo, pois nas aulas de EF e nos clubes desportivos, como o DE, é proporcionada uma prática regular, orientada e segura de atividade física. Essa vivência não se limita ao âmbito escolar, estendendo-se a competições em níveis local, distrital, regional e nacional, destacando a sua importância no processo educativo dos jovens. A relevância desse envolvimento é destacada pela inclusão dessa prática e pelo poder de socialização que a mesma possui. Esses contextos oferecem aos alunos novas experiências, vivências e uma diversidade de realidades.

Esta participação em atividades desportivas está intrinsecamente ligada a uma série de benefícios tanto a nível físico, emocional, cognitivo e social dos jovens.

Assegurar a prática desportiva generalizada entre a população jovem não só é um direito fundamental, mas também uma necessidade para promover a saúde e otimizar o desempenho académico. O desporto escolar, por sua vez, surge como um terreno propício para oferecer aos jovens oportunidades regulares de envolvimento em atividades físicas e desportivas de qualidade. Além de ser um compromisso que impacta positivamente no desenvolvimento físico e no sucesso académico dos jovens, desempenha também uma função crucial na promoção de estilos de vida saudáveis e na assimilação de valores associados a uma cidadania ativa.

A atual insuficiência da participação dos jovens no DE, a nível nacional e regional, destaca a necessidade urgente de uma reflexão e de uma mudança de atitude e estratégia para reverter esse cenário.

Dessa forma, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

Quadro 53. Objetivos - Projeto Específico

Objetivos
Aumentar o número de alunos inscritos
Envolver a comunidade escolar na divulgação e apoio ao grupo-equipa
Promover o desempenho e crescimento desportivo da equipa

3.5.1. 1 Etapa

Na fase inicial, realizou-se uma avaliação preliminar com o propósito de analisar o desempenho e as necessidades da equipa, seguida pela formação de grupos de trabalho. Durante essa análise, identificou-se que, dos 10 alunos inicialmente inscritos, apenas 6 mantinham uma assiduidade regular nos treinos. Felizmente, foi implementada uma estratégia imediata para abordar a escassez de jogadores, envolvendo o recrutamento de alunos mais jovens do escalão de infantis. Essa estratégia demonstrou ser positiva, resultando no aumento do número de jogadores para 12.

No que concerne às situações de aprendizagem, foram conduzidas situações de jogos formais e exercícios critério para avaliar as competências dos alunos.

3.5.2. 2 Etapa

Com o intuito de estimular o interesse da escola pela equipa de futsal e promover uma maior participação da comunidade escolar, procurei desenvolver três propostas estratégicas. Inicialmente, estabeleci uma parceria com o clube de mídia da escola para a criação de um

vídeo promocional. Este vídeo não só apresentou os jogadores da equipa, mas também transmitiu uma mensagem motivacional, visando cativar a atenção e participação dos alunos.

A segunda proposta consistiu na conceção de uma caderneta de cromos, contando com a colaboração do clube de artes e mídia, promovendo assim a interdisciplinaridade. Essa iniciativa ficou programada para o próximo ano letivo e abrangerá todas as equipas do DE.

Como estratégia final, foi organizado um torneio inter-turmas envolvendo turmas dos 7º, 8º e 9º anos. O mesmo, ofereceu uma oportunidade envolvente, permitindo aos alunos participar numa competição saudável, representando as suas turmas e demonstrando as suas habilidades individuais.

Adicionalmente, o torneio desempenhou um papel importante na divulgação do desporto escolar de futsal. Os participantes tiveram a oportunidade não apenas de ficar a conhecer mais sobre a equipa de futsal da escola, os respetivos treinadores e colegas, mas também contribuíram para a integração e o conhecimento da comunidade escolar em relação ao desporto escolar.

Essas estratégias, ao integrar elementos visuais, interdisciplinares e competitivos, empenharam-se em fortalecer o apoio e a envolvência da comunidade escolar na equipa de futsal, alinhando-se com o objetivo primordial.

3.5.3. 3ª Etapa

Como resultado das intervenções implementadas na fase anterior, registou-se a adesão de mais 8 (oito) alunos, sendo 4 do escalão de iniciados e 4 do escalão de infantis, elevando assim o número total de alunos inscritos no escalão de iniciados para 14. Notou-se uma melhoria na assiduidade e no compromisso dos alunos em comparação com o início do ano letivo.

Esta etapa coincidiu com a preparação e participação no período competitivo, envolvendo também os novos alunos inscritos. O foco principal direcionou-se para o desenvolvimento do trabalho em equipa, com a criação de situações de jogo-treino contra a equipa de infantis para simular o contexto real de competição. O objetivo era estimular a comunicação, cooperação e a confiança entre os elementos da equipa.

Ao longo desta fase, ocorreram os três encontros de desporto escolar, e a inscrição dos alunos na equipa continuou a aumentar gradualmente de 14 para 16 alunos iniciados entre esses encontros.

Quanto aos resultados no período competitivo, a equipa participou de um total de 9 jogos, conquistando 3 vitórias e enfrentando 6 derrotas. Este desempenho reflete o progresso e os desafios enfrentados durante a fase de competição, proporcionando valiosas lições para o desenvolvimento contínuo da equipa.

3.5.4. 4 Etapa

Na fase subsequente às competições, os alunos mais avançados da categoria infantil, destinados a serem promovidos para o próximo ano letivo, iniciaram a sua integração nos treinos junto aos iniciados, estendendo esta prática até ao encerramento do ano. Esta estratégia de treinos conjuntos não apenas contribuiu para a transição dos alunos entre os escalões, mas também proporcionou uma adaptação gradual dos alunos do escalão infantil ao ritmo e à intensidade dos treinos, preparando-os para os desafios que os aguardam no próximo ano letivo. A sobreposição dessas práticas permitiu um processo de aprendizagem contínua, favorecendo a evolução dos alunos de maneira consistente.

É fundamental destacar a relevância intrínseca deste método na promoção do desenvolvimento social e emocional dos alunos. A interação diária com os colegas de equipa incutiu neles a capacidade de colaborar efetivamente, lidar com desafios e oferecer apoio mútuo. Os laços de companheirismo e o espírito de união cultivados durante esses treinos representaram uma rica fonte de benefícios que repercutirão positivamente no próximo ano letivo. Essa influência se manifestará de maneira expressiva, especialmente no que tange ao aumento no número de alunos inscritos, resultado direto do ambiente criando durante as práticas conjuntas.

3.5.5. Balanço Final

Ao concluir o projeto específico do Desporto Escolar, é possível refletir sobre o êxito na consecução de todos os objetivos estabelecidos. O notável aumento de 60% no número de atletas inscritos em comparação com o início do ano letivo evidencia o impacto positivo das iniciativas implementadas, consolidando o sucesso na promoção do desporto no âmbito escolar.

A participação ativa da comunidade escolar desempenhou um papel fundamental no crescimento e na divulgação do grupo-equipa. As propostas, tais como o torneio inter-turmas e os treinos conjuntos entre os escalões de infantis e iniciados, não apenas resultaram na adesão de mais alunos, mas também criaram um contexto favorável para o fortalecimento das relações interpessoais.

Em síntese, o aumento notável no número de alunos participantes, o impacto positivo manifestado na comunidade escolar e o robustecimento das relações interpessoais entre os alunos constituíram pilares irrefutáveis do êxito alcançado por este projeto. Esses resultados não se limitam apenas ao desporto, pois também têm um efeito positivo no convívio diário dentro da escola. O aspeto social e emocional, que está integrado no projeto desde o início, destaca o quanto o desporto é fundamental para a formação integral dos indivíduos.

4. Seminário - Inclusão e integração social dos alunos imigrantes indianos na escola através da Educação Física

Conforme enfatizado por Bom e Brás (2003), a pesquisa desempenha um papel crucial na área da Educação Física, uma vez que o professor, para além de ser um agente intervencionista, assume também um papel investigativo e analítico em relação ao ambiente que o envolve. Diante disso, é importante que os futuros professores de EF estejam adequadamente preparados para compreender as dinâmicas das escolas e do sistema educativo, adaptando-se de forma eficaz às situações reais em que estarão inseridos. Nesse contexto, o trabalho de seminário revelou-se uma ferramenta valiosa, proporcionando ao estagiário a oportunidade de cultivar uma postura de investigação, reflexão e subsequente intervenção.

Essas intervenções científico-pedagógicas, oriundas do trabalho de seminário, podem gerar impactos positivos no que respeita aos desafios observados no ambiente escolar, especialmente na EF. Este cenário propicia a apresentação e elaboração de soluções práticas e viáveis para promover o bom funcionamento da escola como um todo.

Dessa forma, o seminário foi concebido com base na abordagem de pesquisa-ação, estruturada em quatro fases distintas: planeamento, execução, observação e reflexão (McNiff & Whitehead, 2010).

4.1. 1ª Etapa - Pertinência

Na vivência quotidiana da Escola Básica Marinhas do Sal, a diversidade cultural destaca-se como uma característica marcante. Uma rápida observação pelas salas de aula e áreas de recreio revela uma presença expressiva de alunos oriundos de diferentes nacionalidades, com particular destaque para a comunidade de origem indiana. Num total de 207 alunos estrangeiros, os indianos ocupam a segunda posição, totalizando 26 alunos, ficando atrás apenas dos estudantes brasileiros, que somam 138.

A complexidade da situação acentua-se ao constataremos que muitos desses alunos, recentemente imigrantes, são integrados diretamente nas turmas de ensino regular, sem a prévia submissão a uma avaliação ou aulas preparatórias. Nesse contexto, como docente de três alunos provenientes da Índia, enfrentei desafios particulares, especialmente no caso de um aluno que se transferiu para Portugal e foi matriculado no final do primeiro período letivo.

Diante deste cenário, adotei como estratégia inicial de integração que envolveu a colaboração dos colegas indianos na tradução do conteúdo ministrado em sala de aula. Esta abordagem facilitou a adaptação do aluno em questão e também, sensibilizou os demais colegas de turma para a importância da inclusão.

Durante a reunião do conselho de turma do primeiro período letivo, discutiu-se abertamente as dificuldades enfrentadas pelos professores ao adaptar o conteúdo para alunos que muitas vezes se integram à turma meses após o início ou no meio do ano letivo,

apresentando ainda pouca fluência na língua portuguesa, tanto na escrita quanto na fala. A proposta de criar um gabinete de apoio para esses casos foi debatida, mas ficou claro que a escola não dispõe de recursos suficientes para tal.

No que concerne à disciplina de Educação Física, a abordagem é ligeiramente diferente, pois a maioria dos conteúdos é transmitida através da cooperação entre os alunos e do movimento corporal, o que facilita a compreensão, mesmo diante das dificuldades linguísticas.

Diante desses desafios e compreendendo as barreiras à inclusão escolar dos alunos imigrantes, foi decidido em colaboração com o professor orientador e demais docentes de EF, desenvolver um projeto de seminário sobre a inclusão e integração dos alunos de origem indiana na escola. Para isso, tornou-se necessário definir uma pergunta orientadora "Como podemos, por meio da Educação Física, promover a inclusão efetiva dos alunos indianos na escola?"

Considerando o contexto anterior, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 54. Objetivos

Objetivos
Reconhecer as dificuldades dos alunos na integração e inclusão na escola;
Abordar o tema em questão ao departamento e discutir soluções
Demonstrar as vantagens de criar projetos interculturais para a escola;
Apresentar proposta de um plano interventivo de educação intercultural ligado à EF.

4.2. Revisão de Literatura

A plena integração de um aluno no sistema educativo, tanto academicamente quanto socialmente, é um fator determinante para que ele alcance o seu máximo potencial. No entanto, estudantes de origem imigrante encaram uma série de desafios que decotem impactar negativamente o seu processo de aprendizagem e desenvolvimento.

A literatura existente aponta para diversas barreiras enfrentadas por esses alunos, incluindo a falta de informação nas escolas sobre o percurso completo (académico, social, emocional, saúde e etc.) das crianças imigrantes no instante da sua vinda, oferta linguística não adaptada, incorreta colocação de nível, apoio insuficiente à aprendizagem, carência de apoio social e emocional, carência de preparação dos professores para lidar com salas de aula diferenciadas, cooperação insuficiente entre casa.-escola e, limitações financeiras na utilização dos recursos destinados a proporcionar oferta e apoio adequados (Reakes, 2007;

Hamilton, 2013; Nilsson & Axelsson, 2013; Trasberg & Kond, 2017, citados por Comissão Europeia, 2019).

Embora cada escola tenha a sua própria realidade, a literatura destaca a ausência generalizada de estratégias educativas abrangentes ou de abordagens sistemáticas nesse domínio. Isso resulta numa diversidade de soluções, mas com qualidade variável (exequíveis/não exequíveis) (Nilsson & Bunar, 2016, p. 411). Torna-se, portanto, crucial que as instituições escolares, juntamente com os docentes, diretores e demais membros da comunidade educativa, possuam conhecimentos que lhes permitam criar condições necessárias para a plena integração social e escolar dos alunos.

A interculturalidade surge como uma ferramenta valiosa na construção de ambientes inclusivos, promovendo uma aprendizagem comum e um lugar de confraternização onde todos os alunos, separadamente do seu contexto linguístico e cultural, podem iniciar uma conversa, identificar as suas homogeneidades para além das diferenças, cultivar o respeito mútuo e potencialmente transformar a sua própria perspetiva e a dos outros. No entanto, a implementação da mesma, impõe desafios às escolas, como a introdução de novos métodos de ensino-aprendizagem diante da diversidade cultural, promoção da integração e inclusão dos alunos garantindo os seus direitos e igualdades, e eliminação de qualquer forma de discriminação contra as crianças imigrantes.

Apesar da importância desses princípios, são escassos os projetos interculturais nas escolas que visam promover a inclusão desses alunos com os seus pares, contribuindo para uma melhor convivência educativa. Foi partindo dessa lacuna que me propus a desenvolver o projeto de seminário, com a finalidade de abordar e apresentar soluções para os desafios que os alunos imigrantes enfrentam no contexto escolar.

Antes de dar início à segunda etapa do projeto, ainda nesta fase inicial, procurou-se incorporar a aplicação de questionários junto a alguns alunos de origem indiana, com o objetivo de validar as observações que vinha realizando. Optei por estruturar os questionários de maneira simplificada, contemplando perguntas tanto em português quanto em inglês, proporcionando uma abordagem mais acessível. Essa escolha baseou-se na constatação de que a maioria desses alunos enfrentava mais dificuldades ao dialogar e a expressar-se no idioma português.

Além disso, tomei em consideração a complexidade inerente à localização de todos esses alunos, tanto durante os intervalos quanto nas salas de aula.

4.3. 2ª Etapa – Método

A fase inicial da 2ª etapa é delineada pelo método, que se desdobra nos elementos estruturais do estudo, nos instrumentos, na amostra e nos procedimentos correspondentes.

4.3.1. Desenho

O presente trabalho adotou uma abordagem observacional para a condução da pesquisa.

4.3.2. Instrumentos

A abordagem estratégica para a recolha de dados concentrou-se na formulação de questionários direcionados aos professores de EF. Esses questionários foram elaborados com base na revisão de literatura, visando a obtenção de informações detalhadas sobre o problema detetado, procurando possíveis soluções.

4.3.3. Amostra

A amostra selecionada para este estudo incluiu 6 (seis) professores do departamento de Educação Física, com uma distribuição de género composta por 1 (um) docente do género masculino e 5 (cinco) do género feminino.

4.3.4. Procedimentos

O desenvolvimento deste projeto iniciou-se com a abordagem ao professor orientador sobre a temática, apresentando a bibliografia consultada, destacando os problemas identificados, delineando a metodologia dotada e, por fim, esclarecendo os objetivos propostos. Em seguida, estendeu-se a apresentação ao restante corpo docente do departamento de EF, procurando alinhar as bases do estudo.

Após a contextualização, procedeu-se ao envio dos questionários aos respetivos professores, escolhendo essa abordagem para otimizar a flexibilidade e disponibilidade de participação de todos os envolvidos. O questionário, cuidadosamente elaborado, encontra-se disponível para referência no apêndice V. Essa cuidadosa construção refletiu o empenho em obter informações substanciais, reconhecendo que a contribuição valiosa dos professores é fundamental para a validade e relevância do estudo.

4.4. 3ª Etapa – Progresso

A terceira etapa do processo compreendeu a aplicação efetiva dos questionários aos participantes. Após esta fase, dedicamos atenção à minuciosa análise dos dados recolhidos, seguida pela sua apresentação e discussão detalhada.

Dos 6 (seis) questionários enviados aos professores do departamento, todos foram minuciosamente preenchidos, evidenciando um compromisso ativo na procura por soluções pertinentes ao tema em análise. Esta prontidão para participar revela a disposição dos professores em abordar os desafios apresentados e denota um ambiente propício à colaboração e ao desenvolvimento coletivo.

No que concerne às respostas obtidas nos questionários, surgiram questões cruciais relacionadas com as dificuldades quotidianas enfrentadas pelos alunos. Conforme apontado unanimemente pelos docentes, a comunicação surge como um obstáculo preponderante, sendo a disparidade linguística identificada por todos os participantes (100%) como a maior barreira. Além dessa constatação unânime, 66,7% dos docentes também destacaram que esses alunos apresentam dificuldades adicionais ao acompanhar o ritmo e o conteúdo das aulas, bem como interagir com os colegas e professores.

No contexto da educação física como catalisadora da integração e inclusão de alunos imigrantes, todas as respostas dos professores convergiram para a visão de que a mesma desempenha um papel crucial em criar um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo. Adicionalmente, 4 (quatro) dos professores assinalaram que a EF também promove a interação entre os alunos e estimula a prática desportiva em conjunto, reforçando a importância dessa disciplina como um instrumento facilitador da coesão social.

Quando questionados sobre as suas próprias habilidades e conhecimentos para criar condições propícias à plena integração social e escolar na sala de aula, 83,3% dos professores admitiram não possuir características e aptidões necessárias, enquanto 16,7% afirmaram o contrário. Esta autopercepção revela uma consciência crítica sobre as limitações presentes e destaca a urgência de investimentos em capacitação profissional para abordar efetivamente essas lacunas.

No que diz respeito à adoção de estratégias de inclusão ao se depararem com turmas compostas por alunos de diferentes nacionalidades, 83,3% dos professores expressaram preocupação com o tema, porém não implementam estratégias específicas. Essa discrepância entre a conscientização e a ação reflete um desafio prático que pode beneficiar de iniciativas e políticas mais abrangentes de apoio à diversidade cultural na sala de aula, como sugerido pela literatura especializada.

A última questão direcionada aos docentes visou explorar as sugestões que o departamento poderia oferecer a fim de promover a interculturalidade e promover a integração desses alunos por meio da EF. As respostas padrões a estas questões específicas encontram-se delineadas de maneira detalhada no quadro subsequente:

Quadro 55. Respostas do Questionário

Respostas Abertas
Partilha de jogos ou danças tradicionais e culturais dos diferentes países.
Danças tradicionais da nacionalidade indiana.
Abordar nas aulas jogos e danças com o auxílio de alunos indianos.
Criação do dia do "Desporto Indiano". Atividade dinamizada pelos alunos indianos, onde organizariam torneios com desportos tradicionais indianos.
Participação num torneio de Boccia ou algo que fosse fácil de modo a poderem ter sucesso
Realizar um torneio com atividades desportivas dos respetivos países.

Após a análise meticulosa de todas as respostas obtidas e uma subsequente discussão entre os membros do departamento, procurei apresentar uma proposta de intervenção inovadora. Essa iniciativa consistiu na conceção do "Dia do Desporto Indiano", um evento abrangente que engloba uma variedade de atividades em toda a escola, envolvendo ativamente a comunidade escolar como um todo. O principal objetivo dessa proposta é promover a diversidade cultural por meio do desporto e também fortalecer os laços comunitários, proporcionando uma experiência enriquecedora para todos os participantes.

4.5. 4ª Etapa – Produto

Inicialmente, procedeu-se ao desenvolvimento de um cartaz informativo para divulgar a apresentação do seminário (apêndice VI). A concretização do mesmo, ocorreu no dia 1 de junho de 2023, às 14h30, seguindo uma ordenação cuidadosa e de parâmetros predefinidos.

Quadro 56. Apresentação do Seminário

Apresentação do Seminário
Explicação aos professores como cheguei à pergunta de partida – “Como incluir, através da Educação Física os alunos indianos na escola?”
Enquadramento teórico sobre o tema em estudo e bibliografia.
Forma como foi recolhida toda a informação e como se procedeu a investigação
Apresentação e Discussão dos resultados obtidos dos questionários
Apresentação da Proposta de Plano de Intervenção

A apresentação teve início com uma abordagem cautelosa à problemática identificada, destacando a sua relevância com base numa análise fundamentada na literatura. Em seguida, realizou-se a exposição do método utilizado, abrangendo a delineação do estudo, a descrição da amostra e a especificação dos instrumentos de pesquisa.

Prosseguindo, a apresentação contemplou um segundo momento dedicado à exposição e discussão dos resultados obtidos nos questionários, marcado pela participação ativa dos docentes e pela interação através de questionamentos esclarecedores.

De maneira crucial, encerrou-se a apresentação com a proposta de um Plano Interventivo, cujo cerne consistiu na conceção do "Dia do Desporto Indiano". Este projeto envolveu toda a comunidade escolar, desde os alunos do 2º e 3º ciclo até os próprios professores, encarregados de educação, bem como os alunos de nacionalidade indiana, participando ativamente na sua organização.

O plano intervencionista propõe a realização de diversas atividades ao longo da semana dedicada ao "Dia do Desporto Indiano". Essas atividades serão programadas para a tarde de terça-feira, no caso do 2º ciclo, e na quinta-feira, para o 3º ciclo. Essa escolha estratégica alinha-se com o plano anual de atividades, que reserva esses dias para o horário do desporto escolar e para a execução de todas as atividades/eventos no âmbito escolar, das 14h30 às 16h30. O evento terá início marcado por uma apresentação de dança tradicional indiana, agendada no intervalo das 10h00 às 10h20, simbolizando o início do "Dia do Desporto Indiano".

No que diz respeito às atividades propostas, optou-se por distribuídas em quatro espaços/salas distintas:

Quadro 57. Salas com as atividades propostas

BIBLIOTECA: Apresentação Cultural	GINNODESPORTIVO: Jogo Tradicional – Kho Kho
GINÁSIO: Workshop Dança - Bhangra	Apresentação do Dia Do Desporto Indiano 10h00 – 10h20 CAMPO DE JOGOS: Jogo Tradicional – Críquete Término do Dia com Degustação de Pratos Típicos Indianos

Na biblioteca, está programado uma apresentação realizada pelos alunos indianos, focada na exploração detalhada da sua cultura, com especial ênfase na dimensão desportiva. Durante esta sessão, os alunos vão estar a partilhar informações e a conduzir demonstrações práticas das atividades, complementadas por vídeos explicativos e jogos, detalhando as regras para os restantes colegas.

O segundo espaço, mais precisamente no ginásio, será conduzido um workshop de danças indianas. Neste ambiente, os alunos terão a oportunidade de aprender passos básicos e coreografias típicas indianas, explorando expressões artísticas como o *bharatanatyam*, *kathak* ou *bhangra*.

Noutra estação, as atenções vão estar direcionadas para a prática desportiva, com ênfase na modalidade do críquete, cujo campo de jogo estará localizado no espaço exterior, e o *Kho Kho*, um jogo tradicional que será realizado no pavilhão gimnodesportivo. Com o intuito de promover a interação e participação dos colegas, estão programados torneios adaptados.

Como encerramento desse dia especial, e procurando a colaboração ativa dos encarregados de educação e da comunidade escolar, será organizada uma degustação de pratos típicos indianos. Essa atividade proporcionará aos alunos a oportunidade de explorar e apreciar uma variedade de sabores e aromas da rica culinária indiana, acrescentando um componente sensorial e gastronómico à celebração cultural.

Em síntese, após a apresentação detalhada do plano de intervenção e aprofundada discussão, a proposta foi acolhida com entusiasmos, obtendo aprovação unânime para a implementação no ano subsequente, com uma data já firmemente estabelecida. Essa ratificação atesta um compromisso concreto com a promoção da inclusão e confirma a iniciativa como um marco integral e enriquecedor para toda a comunidade escolar. Este passo decisivo reflete a convergência de esforços em prol de uma escola vibrante e culturalmente diversificada, onde a celebração da diferença transforma-se num alicerce para o crescimento e a coesão da comunidade educativa.

4.6. Balanço

A participação no seminário revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, adquirindo uma magnitude de grande relevância no contexto da promoção de uma sociedade escolar mais inclusiva e equitativa. Ao longo da investigação e da apresentação, desdobraram-se diante dos docentes os alicerces e o impacto positivo que a EF pode imprimir na integração de alunos provenientes de diferentes nacionalidades.

A surpresa e a admiração foram inevitáveis ao testemunhar as estratégias e práticas inclusivas apresentadas pelos colegas docentes da área. Estes evidenciaram um comprometimento em assegurar a coerência e a qualidade dos planos e intervenções propostos. O seminário para além de ser uma fonte de conhecimento, propiciou uma formação excecional aos docentes, apresentando diversidade de atividades, danças, jogos que podem

ser implementados nas suas próprias aulas, contribuindo assim para uma EF inclusiva e de elevado padrão, capaz de transformar as práticas escolares.

A convicção acerca da inclusão na EF foi reforçada de maneira irrefutável, sendo entendida não como uma mera opção, mas como uma obrigação em todas as instituições educacionais. A certeza agora é de que a EF inclusiva não é apenas um direito inalienável de cada aluno, mas também uma ferramenta de impacto na promoção da igualdade, na valorização da diversidade e no cultivo de cidadãos empáticos, comprometidos com a construção de uma sociedade mais inclusiva.

Em suma, o seminário sobre a inclusão e integração dos alunos indianos através da EF proporcionou uma compreensão profunda e reflexiva sobre a importância intrínseca deste tema. A firme convicção agora é de que a EF inclusiva desempenha um papel fundamental ao garantir que cada aluno tenha a oportunidade de alcançar um percurso escolar mais positivo, contribuindo, por sua vez, para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

O ponto culminante neste processo foi a capacidade de conceber um plano de intervenção que impactasse de maneira efetiva tanto na dinâmica escolar quanto no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Ao deixar uma marca indelével, esse reflexo evidencia o resultado detalhado do estudo, traçando um caminho promissor para o meu futuro como docente.

5. Balanço Final

O estágio pedagógico revelou-se como um marco crucial na formação como futuro professor de Educação Física, constituindo-se como um período de intensa evolução tanto pessoal quanto profissional. Este capítulo do relatório de estágio encerra uma avaliação abrangente, expondo as principais conclusões e reflexões oriundas dessa enriquecedora experiência.

Desde o início do estágio, imergi num ambiente de sala de aula, estabelecendo um contato direto com a turma. Uma etapa de suma importância foi a realização da Avaliação Inicial (AI), oportunidade que proporcionou o conhecimento dos alunos, a definição de objetivos específicos e a identificação das principais áreas de intervenção ao longo do ano letivo. Essa análise minuciosa possibilitou o ajuste do planeamento das aulas conforme as necessidades e particularidades individuais dos alunos.

Ao longo do estágio, confrontei-me com diversos desafios, que exigiram por parte do docente flexibilidade, adaptabilidade e habilidade para lidar com situações imprevistas. Tornou-se crucial implementar estratégias pedagógicas eficazes, procurando incessantemente promover a participação ativa e o envolvimento dos alunos nas atividades

propostas. Este foi o momento propício para experimentar diferentes abordagens e métodos de ensino, avaliando continuamente a sua eficácia e efetuando ajustes quando necessário.

Além disso, essa experiência proporcionou a construção de uma compreensão aprofundada sobre o papel do professor de Educação Física na formação integral dos alunos. Ou seja, fomos estimulados a desenvolver habilidades físicas, mas também aspetos cognitivos, emocionais e sociais por meio dessas mesmas aulas. Além disso, conseguimos aperfeiçoar as nossas próprias competências no domínio de gestão de sala de aula, aprendendo a lidar com a diversidade de personalidades e comportamentos dos alunos.

A formação de grupos heterogêneos revelou-se uma estratégia eficaz, possibilitando a promoção da cooperação entre os alunos. Nessa dinâmica, destaquei-me ao valorizar individualmente as competências e habilidades de cada aluno, estimulando assim um ambiente propício à aprendizagem mútua.

No âmbito da prática docente, deparei-me com dificuldades relacionadas ao processo de feedbacks oferecido aos alunos. Em muitas instâncias, observei uma prevalência do feedback prescritivo, quando, de facto, poderia ser complementado com outros tipos de feedback, como o feedback descritivo e interrogativo. Ao longo do tempo, essa dificuldade foi acentuada, sendo que a orientação contínua do orientador escolar desempenhou um papel determinante nesse aperfeiçoamento.

O PTI concentrou-se na condução das aulas de EF, proporcionando a realização dos objetivos delineados. Estes incluíam a lecionação para diversas turmas e anos, o que impôs a necessidade de uma adaptação indispensável. Nesse processo, tive a oportunidade não apenas de ministrar as aulas, mas também de analisar criticamente e colaborar ativamente com os docentes responsáveis por essas turmas.

A interação colaborativa com esses professores proporcionou uma imersão em distintas abordagens de gestão e planeamento educacional. Este aspeto enriquecedor permitiu-se explorar e compreender diversas estratégias adotadas no âmbito pedagógico, ampliando assim a minha perspetiva sobre as diferentes nuances da prática docente.

No contexto do Projeto de Lecionação, centrado na promoção de atividade física moderada a vigorosa por meio dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), foi necessário a criação de uma abordagem metodológica específica. Foram desenvolvidos exercícios criteriosos para cada modalidade, adaptados às particularidades e metas individuais de cada aluno. Tomemos como exemplo o basquetebol, no qual incorporamos atividades que englobavam sprints, saltos e mudanças rápidas de direção.

Os resultados obtidos foram satisfatórios, embora pudéssemos ter alcançado uma precisão ainda maior se tivéssemos utilizado cardiofrequencímetro. Estes dispositivos permitem a monitorização e controlo da intensidade do exercício, assegurando que os alunos

atingam a zona alvo desejada. Esta prática, aprendida nas aulas de Metodologia do Treino no primeiro ano do curso, demonstrou-se instrumental para ajustar a intensidade dos exercícios de acordo com os objetivos preestabelecidos.

No que toca à minha atuação na Direção de Turma, a colaboração estreita com o Diretor de Turma representou uma oportunidade para aprofundar a minha compreensão acerca do papel e das responsabilidades inerentes a essa função desde o seu início. Participar ativamente nas reuniões de Conselho de Turma, encontros com os Encarregados de Educação e Assembleias de Turma permitiu-me identificar casos críticos e acontecimentos de maior complexidade.

A interação constante os diversos intervenientes no ambiente educacional permitiu-me adquirir uma perspetiva holística sobre as dificuldades enfrentadas pelos alunos, possibilitando, assim, a implementação de ações personalizadas e efetivas. Esta experiência, não apenas fortaleceu a minha visão sobre a importância da gestão educacional, mas também contribuiu para o desenvolvimento de habilidades práticas na abordagem e questões complexas relacionadas ao desempenho e bem-estar dos alunos.

No âmbito do projeto direcionado pela Direção de Turma (DT), o foco primordial recaiu sobre o melhoramento dos hábitos de higiene postural. Esse melhoramento envolveu a transmissão de um vasto conjunto de conhecimentos acerca da temática, a execução de um protocolo fundamentado nas diretrizes de Ruivo et al., (2017) incorporando tanto exercícios de fortalecimento quanto de alongamento. Como etapa final, os alunos envolvidos no projeto elaboraram um documento orientador que consolidava as práticas e aprendizagens adquiridas.

As informações e conteúdos disseminados ao longo das distintas fases do projeto não se limitaram à mera instrução teórica, mas também foram integrados de forma sinérgica à prática educacional. Esse cruzamento permitiu a conceção e aplicação de um teste de conhecimentos, estabelecendo uma ponte entre a componente de lecionação e a atuação no papel da direção de turma. Assim, a abordagem interdisciplinar adotada enriqueceu a compreensão dos alunos sobre a importância da higiene postural.

Destaco com ênfase a relevância da Saída de Campo, um projeto enriquecedor que se desdobrou na cidade de Rio Maior. Enquanto exercia a função de Diretor de Turma, assumi a responsabilidade integral pelo planeamento e organização das atividades inerentes a essa experiência única. Durante esse processo, empenhei-me na recolha de informações sobre as diversas atividades e espaços disponíveis na cidade, visando promover a interdisciplinaridade.

O planeamento envolveu uma análise dos recursos naturais oferecidos pela localidade, proporcionando uma oportunidade valiosa para explorar as potencialidades do

ambiente circundante. Além disso, a iniciativa promoveu a interculturalidade ao estabelecer relações sociais mais estreitas com os colegas de origem indiana, valorizando assim a experiência social dos participantes.

O evento revelou-se extremamente positivo, marcado pela realização de inúmeras atividades que interligaram disciplinas e estabeleceram conexões entre diferentes projetos, como o desenvolvido na direção de turma e no seminário. Destaco, por fim, o envolvimento ativo de toda a turma em cada uma das atividades, consolidando o êxito da Saída de Campo como um marco expressivo na vivência académica coletiva.

No contexto do Desporto Escolar, tive o privilégio de assumir a responsabilidade pelo acompanhamento da equipa de Futsal no escalão de Iniciados Masculino. Desde o ponto inaugural dessa experiência, assumi a posição de professor liderando de maneira ativa e comprometida tanto nos treinos, quanto nas concentrações da equipa.

Ao longo de todo esse percurso, a orientação e o feedback contínuo provenientes do professor orientador, contribuíram para a formação de uma equipa coesa e competitiva.

No que concerne à gestão da equipa, implementei um projeto estratégico com o objetivo de potencializar a adesão de participantes no escalão de iniciados. Visando alcançar essa meta, procurei incutir diversas estratégias que englobaram toda a comunidade escolar. Destaco a realização de um torneio inter-turmas, a ampla divulgação da equipa através do clube de mídia da escola e a inovadora criação de uma caderneta de cromos, em colaboração com a disciplina de Educação Visual.

Ao longo do ano letivo, o empenho contínuo resultou no alcance bem-sucedido dos objetivos propostos, com a notável conquista de um aumento expressivo de 60% no número de inscrições. É relevante salientar que, durante esse período, nenhum aluno desistiu, demonstrando o êxito das estratégias implementadas e a eficácia em manter o envolvimento e o interesse dos participantes.

O seminário desempenhou um papel crucial na promoção da inclusão e integração dos alunos de nacionalidade indiana no contexto escolar, destacando, o impacto positivo da educação física na integração de estudantes provenientes de diversas nacionalidades. Durante o evento, foram apresentadas estratégias inclusivas e práticas concretas, evidenciando o comprometimento dos professores em assegurar a qualidade das intervenções propostas.

Os resultados, obtidos a partir das respostas dos professores aos questionários e dos debates constantes, culminaram na iniciativa inovadora do "Dia do Desporto Indiano". Este evento englobou uma variedade de atividades refletindo as tradições e características distintivas da Índia, consolidando assim o sucesso das estratégias inclusivas.

Por fim, o seminário reforçou de maneira contundente a importância de encarar a inclusão na educação física não como uma opção, mas sim como uma obrigação. A crença central sustentada é que a educação física inclusiva é um direito inalienável de todos os alunos, constituindo-se não apenas como um meio poderoso para promover a igualdade, mas também como uma ferramenta essencial para cultivar a valorização da diversidade e desenvolver cidadãos empáticos, comprometidos com a construção de uma sociedade verdadeiramente inclusiva.

Ao refletir sobre o período de estágio como professor de Educação Física, percebo que esta jornada foi essencial para o meu desenvolvimento, tanto a nível pessoal quanto profissional. Cada experiência vivida ao longo do ano letivo contribuiu de maneira significativa para a construção de uma base sólida, preparando-me para os desafios futuros da minha carreira.

Durante este processo, ficou evidente a importância da avaliação constante e da reflexão sobre práticas pedagógicas. Compreendi que a procura pela melhoria contínua é um compromisso constante, não apenas em prol do meu crescimento profissional, mas, acima de tudo, visando o benefício dos alunos. A capacidade de avaliar e ajustar constantemente as abordagens pedagógicas revelou-se crucial para proporcionar uma experiência educacional mais produtiva e adaptada às necessidades individuais dos alunos.

O estágio inaugurou uma trajetória constante de aprendizagem que se estende ao longo da minha jornada como professor. Agradeço por cada desafio enfrentado, reconhecendo que cada obstáculo superado foi um degrau crucial para o meu amadurecimento profissional. Reafirmo a minha gratidão por esta oportunidade singular de desenvolvimento e sublinho a importância do estágio pedagógico como um pilar essencial na edificação de uma carreira sólida e significativa no domínio da Educação Física.

Bibliografia

Afonso, A. (2010). Políticas educativas e autoavaliação da escola pública portuguesa: apontamentos de uma experiência. *Revista de Estudos de Avaliação Educacional*, 46, 348-353.

American College of Sports Medicine, 2014. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Estados Unidos da América: Wolters Kluwer.

Antunes, S., & Sampaio, J. (2003). O ensino do Basquetebol através do conhecimento tático. Acedido em 15 de agosto de 2023 em <https://www.eweb.unex.es/eweb/CIB2007/antiores/cib2003/documentos/comunicaciones/CLAntunes.pdf>.

Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart and Winton.

Barbosa, J. & Alaiz, V. (1994). Explicitação de Critérios – exigência fundamental de uma avaliação ao serviço da aprendizagem. I.I.E. (ed.). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: I.I.E.

Barbosa, Tiago M., Costa, M.J., Marinho, D.A., Queirós, Telma Maria Gonçalves., Costa, Aldo., Cardoso, Luís., et al., (2022). Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento em natação: um modelo multidisciplinar. (2ª ed., Vol. 1). Cruz Quebrada: Federação Portuguesa de Natação.

Basquet, G., Berthoin, S., & Van Praagh, E. (2002). Are intensified physical education sessions able to elicit heart rate at a suficiente level to promote aerobic fitness in adolescents? *Research quarterly for exercise and sport*, 73(3), 282-288.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Biava, J. e Lima, D., (2010). Educação Postural na Escola: Uma abordagem integradora do programa de desenvolvimento educacional - PDE. Acedido em 23 de setembro de 2023 em <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2371-8.pdf>.

Bom, L., & Brás, J. (2003). "Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»?". *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto.*, 18(108), 15-24.

Bom, L. (Eds.). (2019). *Congresso Internacional Profissionalidade Docente: Desafios na Formação de Professores*, Lisboa. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Braccialli, L.M. e Vilarta, R., (2000). Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. A: *Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista - Marília Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas*. 14(2), 159-171.

Brum, P. C., Forjaz, C. D. M., Tinucci, T., & Negrão, C. E. (2004). Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. *Revista Paulo Educação Física*, 18(1), 21-31.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Clemente, F. M. (2012). Princípios pedagógicos dos teaching games for understanding e da pedagogia não-linear no ensino da educação física. *Movimento*, 18(2), 315-335.

Comédias Henriques J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice (2019). *A integração de alunos de origem migrante nas escolas da Europa: Políticas e medidas nacionais. Relatório Eurydice*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.

Costa, G. R. (2020). Avaliação e Prescrição de Exercício na Clínica ORGANIC– Medical Fitness & Spa. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, orientada por Filipa João, Lisboa.

Drzał-Grabiec, J. et al., (2015). Effect of asymmetrical backpack load on spinal curvature in school children. *Work* 51(2), 83-388.

Fazenda, I. (2017). *Didática e interdisciplinaridade*. São Paulo: Papirus.

Fernandes, D. (2021). Critérios de Avaliação. *Projeto de Monitorização e Investigação em Avaliação Pedagógica*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Educação, Direção-Geral da Educação.

Fernandes, S., Casarotto, R. e João, S., (2008). Effects of educational sessions on school backpack use among elementary school students. *Revista Brasileira Fisioterapia* 12(6) 447-453.

Griffey, R.T.; Kennedy, S.K.; McGowman, L.; Goodman, M.; Kaphingst, A. (2014). Is low health literacy associated with increased emergency department utilization and recidivism? *Academic Emergency Medicine*, 21(10), 1109-1115.

Heyman, E., (2009). Ergonomics for children: An educational program for elementary school. *Work* 32(3), 261-265.

Hills, A. P.; Andersen, L. B.; Byrne, n. m. (2011) Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(1), 866-870.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.

Jankowicz-Szymanska, A., & Mikolajczyk, E. (2016). Do posture correction exercises have to be boring? Using unstable surfaces to prevent poor posture in children. *Medical Studies/Studia Medyczne*, 32(2), 116-122.

Leitão, F. (2010). *Valores educativos, cooperação e inclusão*. Salamanca: LusoEspanhola de Ediciones.

Leite, C., Gomes, L., & Fernandes, P. (2002). *Projectos curriculares de escola e de turma: conceber, gerir e avaliar*. Porto: ASA.

Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1(4), 55-72.

Martelli, R. e Tarebert, J., (2006). Estudo descritivo das alterações posturais de coluna vertebral em escolares de 10 a 16 anos de. A: *Rev Bras Epidemiol*. 9(1), 87-93.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds). *Educação física escolar: Referenciais para um Ensino de Qualidade* (p.53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project*. Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group.

Mesquita, I. (2010) *Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo no Ensino do Voleibol*. Porto: Faculdade do Porto.

Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Moreira, R. B. (2014). Níveis de atividade física nas aulas de educação física.

Nilsson, J. & Bunar, N. (2016). Educational Responses to Newly Arrived Students in Sweden: Understanding the Structure and Influence of Post-Migration Ecology. *Scandinavian Journal of Education Research*, 60(4), 399-416.

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.

Paiva, F.M., Marques, Á. e Paiva, L., (2009). Prevalência das perturbações músculo-esqueléticas vertebrais na adolescência. *Revista de Enfermagem* 2(11), 93-104.

Paniagua, A., & Istance, D. (2018). *Teachers as designers of learning environments: The importance of innovative pedagogies*. Paris: OECD Publishing.

Piéron M. (1999). *Para uma enseñanza eficaz de las actividades fisico-desportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Pizani, J., Barbosa-Rinaldi, I. P., Miranda, A. C. M. D., & Vieira, L. F. (2016). (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Revista brasileira de ciências do desporto*, 38, 259-266.

Pehkonen, M. (2010). Quality of the teaching process as an explanatory variable in learning gymnastics skills in school physical education. *Science of gymnastics journal*, 2(2).

Penedo, F. J.; Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.

Preto, T. (2022). Material de apoio à unidade curricular Didática das Atividades de Exploração da Natureza.

Quina, J. D. N. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte*, 18(107), 20-25.

Raghuveer, G., Hartz, J., Lubans, D. R., Takken, T., Wiltz, J. L., Mietus-Snyder, M., ... & American Heart Association Young Hearts Atherosclerosis, Hypertension and Obesity in the Young Committee of the Council on Lifelong Congenital Heart Disease and Heart Health in the Young. (2020). Cardiorespiratory fitness in youth: an important marker of health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 142(7), 101-118.

Robertson, R. J., & Noble, B. J. (1997). The perception of physical exertion: methods, mediators, and applications. *Exercise and sport sciences reviews*, 25(1), 407-452.

Ruivo, R. M., Pezarat-Correia, P., & Carita, A. I. (2017). Effects of a resistance and stretching training program on forward head and protracted shoulder posture in adolescents. *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, 40(1), 1-10.

Sallis, JF, Conway, TL, Prochaska, JJ, McKenzie, TL, Marshall, SJ e Brown, M. (2001). A associação dos ambientes escolares com a atividade física juvenil. *Jornal americano de saúde pública*, 91 (4), 618.

Santos, A.R.R., (2015). Análise por Fotogrametria da Postura e Fatores de Risco Associados em Crianças e Adolescentes Escolarizados. *Revista de Enfermagem* 4(7), 31-40.

Santos, N. et al., (2017). Efeitos Imediatos E Após Cinco Meses De Um Programa De Educação Postural. *Revista Sociedade de Pediatria de São Paulo*, 35, 199-206.

Sharan, D. et al., (2012). Back pack injuries in Indian school children: Risk factors and clinical presentations. *Work* 41(1), 929-932.

Stankov, I., & Peshevski, M. (2018). Physical Fitness Test in Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 645-650

Veiga, F.H., Caldeira, S.N., & Melo, M (2013). Gestão da sala de aula: Perspetiva Psicoeducacional. In F. Veiga (coord.), *Psicologia da Educação: Teoria, Investigação e Aplicação – Envolvimento dos Alunos na Escola* (pp. 543-582). Lisboa: Climepsi.

Referências Legislativas

Decreto-Lei nº95/91 de 26 de fevereiro.

Outros Documentos

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal. (2020). *Projeto Curricular de Educação Física. Rio Maior*. Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal [AEMS].

Direção do Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal. (2022). *Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal 2022/24*. Rio Maior: Agrupamento de Escolas Marinhas do Sal [AEMS].

Direção Geral do Ensino – [DGE]. (2021). Regulamento Geral do Desporto Escolar. Acedido em 27 de outubro de 2022 em https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/regulamento_geral_funcionamento_do_desporto_escolar_22-23.pdf

Apêndice

Apêndice I – Questionário Inicial

Questionário Inicial Educação Física – 7ºE	
Dados Pessoais:	Nome: _____
	Data de Nascimento: _____
	E-mail: _____
Um pouco acerca de ti... 	Um adjetivo ou uma qualidade que te descreva como pessoa. R: _____
	Qual a modalidade que mais gostas de praticar em E.F? R: _____
	Qual a modalidade que apresentas maior dificuldade? R: _____
	Realizas algum desporto/atividade física para além das aulas de E.F? Se sim qual/ o quê? R: _____
	Qual foi a tua nota final no ano letivo anterior a E.F? R: _____
	Preferes praticar desportos coletivos ou individuais? R: _____
	Qual o teu desportista favorito? R: _____
	Tens alguma limitação física a ter em atenção? R: _____
	Já foste Operado? Se sim, onde e quando? R: _____
	Realizas uma alimentação saudável? R: _____
	Dormes em média quantas horas por dia? R: _____

Apêndice II - Documento FITBOOK

Agrupamento de Escolas Marinhãs do Sal



Agrupamento de Escolas
Marinhãs do Sal
Rio Maior

TURMA	7º B	Nº	1	NOME	
-------	------	----	---	------	--

Atividades Físicas																			40%		
Desportos Coletivos (JDC)						Ginástica (GIN)				Atletismo	Atividades Rítmicas Exp. (ARE)				Raquetas (RAQ)		Outras (OUT)				
Voleibol	Basquetebol	Futebol/Futsal	Andebol	0	0	Ginástica de solo	Ginást. Aparelhos	Ginást. Acrobática	0		Dança	Tradicionais	Sociais	Aeróbica	Badminton	Ténis de Mesa	0	Natação	Desp. Combate	Jogos Tradicionais	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
																			Pontuação (7º Ano)		Nível Atingido
																			0		0

Aptidão Física															30%		Nível Atingido
Idade	gênero (m/f)	Dados Biométricos			ValVem		Flexibilidade M I			Abdominais		Flexões Braços		Impulsão Horizontal			
		Peso (Kg)	Altura (cm)	IMC	Ref. ZSAF	NºP	Ref. ZSAF	Esq. (cm)	Dir. (cm)	Ref. ZSAF	Nº	Ref. ZSAF	Nº	Ref. ZSAF	cm	Ref. ZSAF	
		0	0			0		0	0		0		0		0		1,0

Conhecimentos				10%
Teste	Ficha	Trabalho	Questionário	Nível Atingido
0%	0%	0%	100%	
0,0	0,0	0,0	0,0	

Atitudes (Complemento)				20%
Cumprimento de regras (Pontualidade, Banho, Caderneta)	Respeito p/ outros Comportamento	Interesse, Empenho, Participação, Relatórios, Cooperação	Apresentação do material - FM	Nível Atingido
25%	25%	25%	25%	
0	0	0	0	

RESUMO AVALIAÇÃO				
Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atitudes (Complemento)	Nível Atingido
40%	30%	10%	20%	
#VALOR!	1,0	0,0	0,0	

Observações	#VALOR!
-------------	---------

Prof.

Apêndice III - Tabela de exercícios de fortalecimento e alongamento adaptada de Ruivo et al. (2017)

Exercício de Fortalecimento	Rotação Externa Lateral
Principal Músculo	Redondo, Menor e Infra espinhoso
Ação	O grupo a que estes músculos fazem parte têm como função estabilizar a cabeça do úmero contra a cavidade glenoide, reforçar a cápsula articular e prevenir deslocamentos indesejáveis da cabeça umeral em direção anterior, posterior e superior.
Descrição	Deitado de lado, com o braço totalmente abduzido para o lado e internamente rodado, com o cotovelo fletido a 90°. O jovem deve girar externamente o ombro com a mão, desenhando um ar afastado do corpo.
Exercício de Fortalecimento	Pronação e abdução horizontal em rotação externa
Principal Músculo	Trapézio médio, Trapézio inferior, Romboides, Infra-espinhoso e Redondo Menor
Ação	Estes músculos estão envolvidos na fixação da omoplata e permitem os seus movimentos.
Descrição	Deitados na horizontal, com os braços em abdução e pronação, o jovem deve manter os cotovelos em extensão e com rotação umeral externa. De seguida, levantar a mão em direção ao teto, mantendo a cabeça e pescoço numa posição neutra e apertando ambas as omoplatas.
Exercício de Fortalecimento	"Y" para "I"
Principal Músculo	Trapézio médio, Trapézio inferior e Serrátil anterior

Apêndice III - Tabela de exercícios de fortalecimento e alongamento adaptada de Ruivo et al. (2017)

Ação	Para além da estabilização da omoplata e dos seus movimentos, o músculo serrátil está também envolvido na elevação dos membros superiores e é um músculo acessório da inspiração.
Descrição	O jovem retrai as omoplatas com os braços abduzidos a 90°. Ao avançar os braços os ombros giram externamente com os cotovelos flexionados a 90°, formando um "Y". Quando chega a esta posição o jovem move-se para uma posição de elevação bilateral completa com os cotovelos em extensão formando um "I".
Exercício de Fortalecimento	Flexão do queixo
Principal Músculo	Longo da cabeça Longo do pescoço
Ação	Estes músculos, pertencentes ao grupo dos músculos vertebrais anteriores, estão envolvidos na flexão da cabeça e pescoço. Para além disso, quando contraídos unilateralmente permitem a rotação para o lado não envolvido.
Descrição	Este exercício pretende manter a amplitude interna da flexão craniocervical e exercitar os músculos flexores profundos da cervical. É um exercício de baixa carga, realizado em decúbito dorsal com a cabeça em contacto com o chão.
Exercício de Fortalecimento	Autoalongamento unilateral
Principal Músculo	Esternocleidomastóideo
Ação	Quando contraído unilateralmente está envolvido na flexão lateral da cabeça e rotação para o lado oposto. Quando ocorre contração bilateral, permite a elevação da cabeça, flexão do pescoço em direção ao tórax e ainda é um músculo auxiliar na inspiração.

Apêndice III - Tabela de exercícios de fortalecimento e alongamento adaptada de Ruivo et al. (2017)

Descrição	O alongamento deve ser iniciado na postura ideal e o jovem deve colocar o braço atrás do corpo, pressionando o ombro. Esticar o queixo e lentamente puxar a orelha esquerda para o ombro esquerdo, girando o pescoço em direção ao teto, até que seja sentido um ligeiro alongamento no lado direito. Para auxílio do movimento é possível usar a mão para aplicar uma ligeira pressão na flexão lateral e rotação. Alternar os lados e repetir.
Exercício de Fortalecimento	Alongamento estático do elevador da omoplata
Principal Músculo	Elevador da omoplata
Ação	A sua principal função, tal como o seu nome indica, é a elevação da omoplata e puxa toda a omoplata medialmente como um todo. Está envolvido na fixação da omoplata durante a flexão lateral da coluna vertebral e estabiliza a coluna vertebral durante a rotação.
Descrição	O alongamento deve ser iniciado na postura ideal e o jovem deve colocar o braço atrás do corpo, pressionando o ombro. Esticar o queixo e lentamente puxar a orelha esquerda para o ombro esquerdo, girando o pescoço em direção ao chão, até que seja sentido um ligeiro alongamento no lado direito. Para auxílio do movimento é possível usar a mão para aplicar uma ligeira pressão na flexão lateral e rotação. Alternar os lados e repetir.

Apêndice IV – Cartaz Saída de Campo



The poster is a white rounded rectangle with a black border, set against a background of a river and trees. At the top left, there is a circular inset photo of four people climbing a tree. To the right of this photo is an orange rounded rectangle containing a location pin icon and the word 'SALINAS'. Below the circular photo, the text 'SAÍDA DE CAMPO' is written in large, bold, black capital letters. Underneath this, an orange rounded rectangle contains a calendar icon and the date '26 DE MAIO'. To the left of the date, there is a list of activities with icons: a tree for 'Arborismo', a map for 'Orientação', two dice for 'Jogos Tradicionais', a person jumping for 'Protocolo Postural', and a trash can for 'Plodding'. To the right of the date, there are three small square images: the top one shows hands stacked in a pyramid, the middle one shows a person in a blue tank top and black shorts in a wide-legged stance, and the bottom one shows a hand holding a red stapler over a piece of paper. At the bottom of the poster, the text 'ENTRA NESTA AVENTURA!' is written in bold, black capital letters, followed by a white rounded rectangle containing the text 'RIO MAIOR' in bold, black capital letters.

 **SALINAS**

SAÍDA DE CAMPO

 **26 DE MAIO**

-  Arborismo
-  Orientação
-  Jogos Tradicionais
-  Protocolo Postural
-  Plodding





ENTRA NESTA AVENTURA!

RIO MAIOR

Apêndice V – Protocolo dos Questionários Saída de Campo

Secção	Objetivo	Pergunta
Comportamentos sociais nos contextos de vida das crianças e jovens	Identificar se os professores reconhecem qual deve ser o grupo de alunos estrangeiros de maior foco ao incutir a inclusão na escola.	Se tivesse de identificar, que alunos apresentam mais dificuldade em socializar com os restantes colegas? (Nacionalidade)
Monitorização da socialização intra-nacionalidades	Identificar se o professor reconhece ou tem uma perceção das barreiras existentes que dificultam a integração e inclusão destes alunos	No contexto escolar em que se insere, relativamente à inclusão e integração na escola, quais as dificuldades/barreiras que estes alunos enfrentam no seu dia a dia?
	Identificar se o professor reconhece ou tem uma perceção das dificuldades dos alunos na integração e inclusão.	Considera que os alunos que acompanha diariamente (indianos), revelam dificuldade em interagir/cooperar em contexto de aula?
Papel da Educação Física na promoção da inclusão e integração dos alunos imigrantes	Opinião do Professor relativamente ao Papel da Educação Física na promoção da inclusão e integração dos alunos imigrantes	Na sua opinião, qual o papel da Educação Física na Integração e Inclusão dos alunos imigrantes?
Papel da Educação Física na promoção da inclusão e integração dos alunos imigrantes	Identificar se o professor tem conhecimentos e aptidões permitindo a integração e inclusão dos alunos	Considera-se um professor com conhecimentos e aptidões que lhe permita proporcionar as condições necessárias aos alunos, para uma plena integração social e escolar, dentro da sala de aula?

	Identificar se o professor tem a preocupação de perceber o que os alunos imigrantes necessitam para uma melhor integração social e escolar	Ao deparar-se com uma nova turma, e neste caso, alunos de diferentes nacionalidades, tem a preocupação de realizar estratégias de inclusão? Quais?
	Identificar a opinião do professor relativamente ao papel da escola no contributo da promoção da inclusão e integração dos alunos imigrantes	Considera que a escola em que se insere, contribui para a promoção da inclusão e integração dos alunos imigrantes? Porquê?
Estratégias e recursos no contexto escolar para a promoção da integração e inclusão dos alunos imigrantes na escola	Identificar estratégias utilizadas pelo professor na promoção da integração e inclusão dos alunos imigrantes	Que estratégias recomenda a fim de promover esta inclusão, com vista à promoção e manutenção deste tema, fora do contexto de aula?

Apêndice VI – Cartaz do Seminário

