CAROLINA LOUREIRO SILVA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS

Orientador da Faculdade: Professor Doutor João Comédias
Orientador de Escola: Professor João José Santos

Universidade Lusófona Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa 2019

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA DE TELHEIRAS

Relatório de Estágio apresentado para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona e Tecnologias, com o despacho de júri Nº174/2019, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa
Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques
Vogal: Professor Luís António Fernandes Bom

Universidade Lusófona Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa 2019

Agradecimentos

Ao meu namorado, noivo e futuro marido, André, por ter caminhado ao meu lado, pela sua paciência, compreensão e ajuda prestada durante a elaboração da presente dissertação, especialmente por apresentar sempre um sorriso, quando sacrificava os dias, as noites, os fins-de-semana e os feriados em prol da realização deste estudo.

Às minhas colegas de trabalho, Andreia, Cidália e Catarina, sempre dispostas a ajudar com horários menos bons.

A toda a minha família, que sempre me deu apoio para continuar.

A todos os professores do GEF do AEVF pela ajuda prestada sempre que precisei.

Aos meus alunos, que fizeram parte desta grande aprendizagem e me ajudaram eles também a continuar em vários momentos.

Aos meus amigos e colegas que partilharam todas estas emoções comigo.

Ao professor João Comédias, que me acalmou sempre que necessário.

Ao professor Luis Bom, que foi essencial na fase final de todo este projeto.

Isto é o resultado de todos nós, juntos. Muito obrigada!

Resumo

No presente documento, com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, são relatadas as opções didáticas, científicas e pedagógicas que foram tomadas nas quatro áreas de intervenção.

A formação académica apresenta-se cada vez mais como necessidade no desenvolvimento profissional de qualquer área de atuação. Na obtenção do grau de mestre, em educação física nos ensinos básico e secundário, surge a condição necessária de realização do estágio pedagógico. Esta experiência assenta na intervenção, como já referido, em quatro áreas distintas, sendo elas: a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários.

Este documento pretende apresentar todo o trabalho produzido e desenvolvido na Escola Básica de Telheiras, ao longo do ano letivo de 2017/2018, com uma turma de 7º ano, pertencente a um núcleo de desporto escolar de Voleibol Masculino e, ainda, intervenções num âmbito científico-pedagógico. Neste estudo serão apresentadas decisões tomadas, situações planeadas, imprevistos e opções fundamentadas e justificadas, que procuraram levar ao sucesso não só do estágio pedagógico, mas também dos alunos, para os quais desenvolvi todo o trabalho ao longo do ano.

Em suma, estabelece-se em cada uma das áreas um continuum de aprendizagem que conduz ao meu desenvolvimento pessoal bem como a benefícios para os alunos, Departamento de Educação Física e comunidade escolar.

Palavras-Chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminários; Educação Física

Abstract

In this document, to obtain the master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, the didactic, scientific and pedagogical options that were taken in the four areas of intervention are reported.

Academic training is becoming more and more a necessity in the professional development of any area of activity. In obtaining the degree of master, in physical education in primary and secondary education, the necessary condition of accomplishment of the pedagogic stage arises. This experience is based on intervention, as already mentioned, in four distinct areas: Teaching, Class Management, School Sports, and Seminars. This document intends to present all the work produced and developed in the Basic School of Telheiras, throughout the academic year 2017/2018, with a group of 7th year, a school sport nucleus of Male Volleyball, and interventions in a scientific-pedagogical scope. This document will present decisions taken, planned situations, unforeseen circumstances and justified options, which have tried to lead to the success not only of the pedagogical stage but also of the students for whom I have developed all the work during the year.

In short, in each of the areas a learning continuum is established that leads to my personal development as well as benefits for students, the Department of Physical Education and the school community.

Keywords: Teaching; Class head-teacher; School Sports; Seminars; Physical Education

Abreviaturas

AEVF – Agrupamento de escolas Vergílio Ferreira;
AF – Atividade física;
DE – Desporto Escolar;
DEF – Departamento de Educação Física;
EBT – Escola básica de Telheiras;
EE – Encarregados de educação;
EF – Educação física;
EROS – Etapa de receção e orientação para o sucesso;
JDC – Jogos desportivos coletivos;
NEE – Necessidades educativas especiais;
PNEF – Programas nacionais de educação física;
PTI- Professor a Tempo Inteiro
OC – Oferta complementar;
UD – Unidade Didática;
ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Índice

INTRODUÇÃO 1

CAPÍTULO 1 - LECIONAÇÃO 7

1.1- Introdução 8

1.2- Planeamento 11

1.3- Atividades Físicas 13

1.5- Conhecimentos 16

1.6- Opções e Justificações 17

1.7- Formação de grupos 18

1.8- Plano Anual – explicação das Etapas 19

1.7- PTI – Professor a Tempo Inteiro 31

1.8- Balanço da área da Lecionação 34

CAPÍTULO 2 - DIREÇÃO DE TURMA 38

2.1- Introdução 39

2.2- Oferta Complementar 42

2.3- Saída de Campo 44

2.4- Plano Anual – 4 Etapas 47

2.5- Casos Específicos 49

2.6- Balanço da área de Direção de Turma 50

CAPÍTULO 3 - DESPORTO ESCOLAR 53

3.1- Introdução 54

3.2- Contextualização 56

3.3- Divulgação e avaliação do Núcleo **57**

3.4- Formação de Grupos **57**

3.5- Plano Anual – 4 Etapa **58**

3.6- Balanço da área de Desporto Escolar **64**

CAPÍTULO 4 - SEMINÁRIOS **66**

4.1- Introdução **67**

4.2- Contextualização **67**

4.3- Conceção de EF do grupo **69**

4.4- Definição objetivos de Aprendizagem **71**

4.5- Seminário sobre A Parede de Escalada **72**

4.6- Seminário sobre Alunos com NEE e quais os melhores EE a usar **75**

4.7- Seminário sobre a Alimentação Saudável nos bares das Escolas **77**

4.8- Contributo Individual **79**

4.9- Discussão de Resultados **82**

CONCLUSÃO **84**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **91**

APÊNDICES ..... **XCI**

Quadro de Avaliação Inicial ..... **XCII**

Planeamento 1ª Etapa ..... **XCIII**

Plano Anual de Turma ..... **XCV**

Seminário Individual Cartaz ..... **XCIX**

Seminário colega estágio Cartaz ..... **XCIX**

Objetivos Intermédios..... **C**

Anexos..... **CXIX**

Protocolo AGIC ..... **CXIX**

Plano Plurianual..... **CXX**

Roulement dos espaços..... **CXX**

Autorização Desporto Escolar..... **CXXI**

Índice de Tabelas e Quadros

Quadro 1- horário da estagiária 6

Quadro 2- Plano anual da estagiária 6

Quadro 3 - Quadro síntese dos níveis por ano 10

Tabela 4 - Tabela de Avaliação Aptidão Física 14

Tabela 5-Tabelas referência FitEscola 15

Tabela 6 - Tabela de formação de grupos 26

Tabela 7- Plano Anual da Turma e Distribuição de Matérias 27

Tabela 8 – Avaliação comparativa entre a Avaliação Inicial e a Avaliação do 3ºperíodo 29

Quadro 9- Progressão dos alunos por matéria 30

Quadro 10- Horário PTI 32

Tabela 11 – Excel de avaliação do 1ºperíodo 36

Quadro 12 - Planeamento Anual Oferta Complementar 43

Tabela 13 - Cronograma de Torneios de DE 61

Tabela 14 - Cronograma Seminário Escalada 75

Tabela 15 - Espectro de Estilos de Ensino (Mosston & Ashworth, 2008) 76

Tabela 16 - Cronograma Seminário NEE 77

Tabela 17 - Análise das aulas para o Seminário NEE 81

Tabela 18- Resultados Seminário NEE 82

Introdução

O presente relatório foi realizado na Escola Básica de Telheiras (EBT), integrante do agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (AEVF), no âmbito do estágio pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O estudo, contemplou quatro grandes áreas de intervenção, sendo estas, a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar, e os seminários.

As intervenções na área da lecionação e da direção de turma, como indicado pelo regulamento de estágio, destinaram-se a uma das turmas do Professor Orientador da escola, escolhida por nós em consenso no início do ano letivo. Assim sendo, o trabalho realizado teve em vista uma turma de 7º ano, procurando, em âmbitos diferentes, executar as tarefas de planeamento, atuação, reajustes, acompanhamento e avaliação.

Este estágio, para professores de educação física nos ensinos básico e secundário, surge no último ano, com intuito de formar agentes de ensino responsáveis e conscientes na sua intervenção.

> "A formação inicial, considerada por muitos investigadores como uma etapa fundamental no processo global da formação de professores – tentando cumprir a dupla função, aparentemente contraditória, de ser, por um lado agente de mudança do sistema educativo (…) mas, por outro, contribuir para a socialização e reprodução da cultura dominante – terá que ser encarada de modo a obedecer a uma estratégia de melhoria da qualidade de ensino, promovendo o estatuto e competência dos futuros professores." (Sá & Carreiro da Costa, 2009, p.96).

No contributo da realização com sucesso desta etapa, é importante referir a presença dos orientadores, nomeadamente, no âmbito da escola de estágio o Professor João Santos, e na faculdade o Professor João Comédias. O papel que ambos exerceram ao longo do ano foi fundamental, pois foram eles que nos guiaram para o sucesso, através da observação de aulas, acompanhamento de todo o trabalho a nível de seminários e pesquisa, em que procuraram questionar-nos sobre as melhores opções a fim de melhorarmos. Deste modo, o processo de estágio, começou muito antes do início do ano letivo, desde logo, com a colocação dos estagiários nas diferentes escolas. Essa seleção ocorreu no fim do 1º ano do mestrado, em julho. Também a decisão dos colegas de estágio é relevante, pois é com eles, não só que desenvolvemos muito do trabalho conjunto que o estágio requer, mas também que ouvimos e refletimos sobre as práticas individuais de cada um.

Com o plano já definido daquilo que pretendia para o meu ano de estágio, optei pela realização do estágio com os meus colegas Diogo Almeida e Inês Cruz, no Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira. No entanto, ainda antes do início do ano letivo, a colega Inês Cruz desistiu da realização do estágio. Deste agrupamento fazem parte um total de dez escolas, sendo uma de ensino secundário (sede do agrupamento), duas de ensino básico, cinco de

1º ciclo, e dois jardins de infância, todas distribuídas pelo concelho de Lisboa. Relativamente ao estabelecimento que nos acolheu, a Escola Básica de Telheiras, encontra-se situada em Lisboa, com bons acessos de transportes públicos, com bastante comércio e prédios de habitação, o que facilitou também o estacionamento automóvel. A direção da escola apresentou-se sempre bastante recetiva e disponível para os estagiários e para a resolução dos problemas ou outras situações relacionadas com alunos, encarregados de educação e auxiliares.

Para que todas as tarefas sejam executadas com sucesso e rigor, é necessária uma base orientadora, que nos guie para o sucesso. Assim sendo, é importante referir que todo o trabalho desenvolvido na área da Educação Física se identifica e rege pelas sugestões metodológicas previstas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), pelas orientações estabelecidas nos documentos de referência da escola/agrupamento, sendo eles, o Regulamento Interno, o Projeto Educativo, e no caso desta escola, o OPLEF (Orientações para a Organização da Prática Letiva de Educação Física).

Deste modo, este percurso inicial na realidade profissional, destacou-se com intervenção em quatro áreas distintas, tendo sido elas: a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar, e os seminários. Previa-se assim que a nossa intervenção em cada uma destas áreas fosse fundamentada, justificada e projetada como meio ou solução, a curto, médio e longo prazo.

No programa do estágio curricular (2017/2018) encontramos os cinco critérios de avaliação, que definem e demonstram as competências pedagógicas necessárias para o sucesso, sendo eles: a cooperação; os projetos; a cientificidade; a avaliação formativa; e a atitude e o desempenho profissional.

Assim sendo, este projeto foi desenvolvido de forma a traçar objetivos e estratégias, com base na realidade desta comunidade escolar, nomeadamente nos pontos fortes e fracos da turma no global e de cada um dos alunos em particular, de forma a atingir os objetivos finais na conclusão do ano letivo.

O relatório encontra-se dividido em quatro grandes capítulos, sendo estes correspondentes às áreas de intervenção individual. A lecionação, correspondente às etapas do processo de avaliação e planeamento de todo o ano para a minha turma do 7º ano e respetivas justificações das decisões que por mim foram tomadas. A direção de turma, que ocorreu com a intervenção e em coadjuvação com a Professora de Francês, onde trabalhámos todas as semanas não só na justificação de faltas como na resolução de problemas que foram surgindo na turma.

Relativamente à Oferta Complementar, foi lecionada por mim e pelo Professor de Ciências Naturais, também em regime de coadjuvação. Na última área, o Desporto Escolar,

é apresentado também, o planeamento e objetivos pretendidos para cada etapa. Nesta, intervim com a ajuda do Professor João Santos, no núcleo de Voleibol Masculino, que tal como aconteceu em Educação Física me deixou assumir o controlo dos treinos e tomar decisões respetivas à forma de organização e orientação do treino, dando sempre ideias e formas de realização melhores para obter mais aprendizagem dos alunos.

Nesta perspetiva, a primeira área estágio (lecionação), considera-se a mais importante, nunca desvalorizando as restantes, mas aquela onde a nossa atuação e trabalho é mais substancial e onde realmente aplicamos a função de professor.

É importante nesta área compreender o impacto e o valor da nossa intervenção, não se caracterizando apenas por lecionar aulas, tal como afirmam Bom e Brás (2003), pois isso por si só não é suficiente para, enquanto professores estagiários, percebermos o quão complexo é o processo envolvente, de ensino-aprendizagem, de planeamento, de organização, e de avaliação.

Também nesta área, o nosso papel não pode ser visto numa perspetiva individual, pois somos responsáveis por uma turma, existindo um trabalho envolvente e conjunto com outros professores e com a escola. Sobretudo com o grupo de educação física (GEF), onde fazem parte o conjunto de professores da nossa área disciplinar. É deste grupo de professores que surge todo o trabalho curricular conjunto, com foco no mesmo propósito: o desenvolvimento harmonioso e multilateral do aluno, que o leva ao sucesso e à formação de um cidadão fisicamente bem-educado.

Logo no início do ano letivo, após as reuniões gerais com os professores e diretor do agrupamento, recebemos os horários das turmas correspondentes ao nosso orientador e cada estagiário procedeu à escolha. É importante ainda referir que era necessário assistir também a aulas do orientador ao longo da semana, tal como do colega de estágio. Uma vez que trabalhei ao mesmo tempo, fiquei com um horário exigente e nem sempre era possível ver outras aulas, mas tentava o mais possível.

Outra área de intervenção no ano de estágio é a direção de turma (D.T.). Esta exige um trabalho ao nível da organização da escola, ou seja, que não pode ser vista apenas como um conjunto de aulas distribuídas num determinado horário, onde os alunos passam de hora em hora por matérias diferentes. A escola envolve outros agentes, como encarregados de educação, auxiliares, professores, e tem, cada vez mais, relações com a comunidade envolvente. Assim, na D.T., o trabalho desenvolveu-se em três grandes vetores: o primeiro, os alunos, pois são eles a justificação do nosso trabalho. No seguimento do trabalho direto com os alunos, surge o segundo vetor de intervenção, o conselho de turma, onde a função dos diretores de turma se define como coordenação pedagógica. Por último, o terceiro vetor, que consiste na relação com os encarregados de educação (EE) e

que não deve ser descurada na organização da atividade pedagógica, tendo em conta o estatuto fundamental da família na educação da criança e a sua influência nos hábitos de estudo.

A terceira área de estágio é o desporto escolar, com características diferentes das primeiras. O desporto escolar assume um papel opcional e facultativo, promove uma formação mais individualizada, especializada, e competitiva, em determinadas modalidades desportivas, que variam da oferta de cada escola.

> "Elaborar e realizar um Plano de treino para uma equipa de jovens, ser capaz de orientar jovens em formação numa situação competitiva, organizar um acampamento para explorar outro tipo de matérias, como as Atividades de Exploração da Natureza, são competências valiosas para o sucesso dos alunos e a Educação de todos, ou seja, para o sucesso profissional dos professores." (Bom & Brás, 2003, p.10)

Ainda nesta área, encontramos as atividades internas da escola, que mobilizam a comunidade educativa, fomentando a competição e a prática desportiva. Na EBT realizaram-se três atividades internas, pertencentes ao plano anual de atividades.

A última área de atividades de estágio é a realização dos seminários. Estes desenvolveram-se numa base de investigação, aspeto fundamental na formação de professores. Neste sentido, a caracterização inicial do agrupamento de escola Vergílio Ferreira (AEVF) e da escola Básica de Telheiras (EBT), conduziu-nos à escolha dos temas a abordar nos dois seminários para o GEF: o primeiro, dinamizado pelo Diogo Almeida, sobre "A Parede de Escalada da EBT" e o segundo, que foi asumido por mim, "Necessidades Educativas Especiais e Estilos de Ensino - Estudo de caso".

Em outubro, tivemos o início do núcleo de Desporto Escolar, no meu caso, voleibol masculino, infantis B (12, 13 anos de idade).

Perante a escolha deste núcleo e da turma, surgiu o seguinte horário de estágio neste ano letivo:

Carolina	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15 – 9.00		Aula Orientador		Reunião núcleo	
9.00 – 9.45					
10.05 – 10.50		7º2 (Diogo)		**7º4ª, E1 Pav**	
10.50 – 11.35		Reun. estagiários		**7º4ª, Ginásio**	
11.50 – 12.35		**7º4ª, E2 Exter**			
15.30 – 16.15					**7º4ª Oferta Compl**
16.15 – 17.00	Atendim D.T.				Reuião D.T.
17.10 – 17.55	DE Voleibol				DE Voleibol
17.55 – 18.40			Aulas Univ		

Quadro 1- horário da estagiária

Para uma melhor organização do decorrer de todo o ano e saber sempre em que situação estava, tornou-se essencial a construção de um quadro de planeamento anual, considerando que este foi sendo sempre atualizado consoantes as novas reuniões e prazos que acabavam por surgir relativos a entregas de relatórios e outros trabalhos realizados na escola.

O quadro que se segue representa exatamente o planeamento que foi sendo utilizado e ajustado consoante as necessidades, mas serviu de guia para um bom aproveitamento do tempo e para que tudo estivesse sob controlo relativamente ao cumprimento dos grandes momentos de entregas e de avaliação.

Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Períodos letivos	1º Período				2º Período			3º Período		
Lecionação Etapas	1ª Etapa - A. I	2ª Etapa – Prioridades			3ª Etapa – Progresso			4ª Etapa - Produto		
Testes escritos	Diagnóstico	16 novembro			Teste 1 março			Teste 10 maio		
U. D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PTI	Observações profs grupo EF e planos de aula				**8 a 12/01**	Balanços das aulas PTI com os profs EF				
DE					27/01 1 Torneio		17/03 2 Torneio	21/04 3 Torneio	26/05 Final	
Atividades				13/12 Corta Caminho	29/01 Peddy paper				29/05 Tetratlo	
Seminários e Conferências	Conferência Caracterização		Conferência Projetos		Conferência Projetos 2ªversão	21/02 Escalada			22/05 NEE	
Direão de turma				14/12 17h	17/01 17h		27/03 17h			
EE	26/09 17h30				08/01 17h30			12/04 17h30		
Saída Campo							23/03 Cova Baleia			

Quadro 2- Plano anual da estagiária

Capítulo 1 - Lecionação

1.1- Introdução

> "A preocupação com o papel da Escola e da Educação Física (EF) na promoção de um estilo de vida ativo, em benefício da saúde, tem sido expressa enfaticamente por diversas estruturas profissionais, como na recente declaração do Global Forum for Physical Education Pedagogy 2010, na sequência de importantes posições ao longo de décadas." (Edginton, Chin, & Bonacin, 2011)

Já os PNEF (1989) antecipavam esta preocupação com a saúde, pois já se previa uma quebra nos estilos de vida ativos, principalmente na população jovem que poderia revelar baixos valores nos indicadores de saúde mais tarde. Tal, verificou-se verdade e podemos observá-lo atualmente. No entanto não podemos limitar a Educação Física aos indicadores de saúde, pois um estilo de vida ativo é importante sempre, uma vez que promove um desenvolvimento melhor do cidadão a todos os níveis e não só na saúde.

Como referido anteriormente, este relatório apresenta-se focado na minha turma de 7º ano. Esta apresentava um total de 30 alunos, sendo que a turma tinha dezassete elementos do género feminino e treze do género masculino, com uma média de idade de doze anos.

No âmbito específico da prática da educação física, nenhum aluno apresentava dificuldades motoras e, embora existissem alguns alunos na turma com necessidades educativas especiais, isso não se revelava no caso da Educação Física.

A turma apresentava alunos repetentes, mas também tinha alunos integrantes do quadro de mérito.

Apenas dois alunos se encontravam ao abrigo do Decreto-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro, com Programa Educativo Individual (PEI), registados com Necessidades Educativas Especiais (NEE), uma vez que nenhum deles apresentava necessidades do foro físico, como já referi, sendo estes problemas essencialmente de défice de atenção, em que para ambos, foram pedidas medidas pedagógicas no primeiro conselho de turma como apoio pedagógico personalizado e adequações no processo de avaliação, como o aumento da duração da realização dos testes.

Para além destes dois alunos, existia um aluno que não estava incorporado na componente NEE, mas que devido a situações bastante complicadas de foro pessoal e necessitava de alguma atenção.

A carga horária desta turma encontrava-se distribuída por duas aulas semanais (3 tempos de 45 minutos), em dias não consecutivos, fundamental por motivos que se prendem com a aplicação dos princípios de treino e o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de melhoria da saúde (PNEF, 2011). Sendo a primeira aula à terça-feira das 11h50m às 12h35 e a seguinte, quinta-feira, das 10h05 às 11h35m, situação que não vai de encontro ao previsto nos PNEF, pois o recomendado são 3 aulas de 45 minutos e nesta

realidade verificámos duas aulas de 45 minutos unificadas num bloco de 90 minutos. Além disso, existiram também as dificuldades relacionadas com as divisões dos blocos de 90 minutos, sendo os primeiros ou os segundos de EF, uma vez que os alunos precisam de se equipar e devem sair mais cedo da aula anterior e da nossa aula para que também não cheguem atrasados e tenham tempo para as questões de higiene pessoal. A questão que se coloca neste problema é que o tempo útil de prática de EF nestas condições, reduz drasticamente, algo que não é positivo nem benéfico para os alunos.

Ao longo do ano letivo estava prevista a lecionação de um total de 99 aulas, de 39 no 1º período, 35 no 2º período e 26 no 3º período. Estes números já nos indicam bastante face ao que pretendemos planear, nomeadamente que as etapas do planeamento, prioridades, progresso e produto não coincidem necessariamente com o tempo do período do calendário escolar. Deste modo, será importante que os objetivos intermédios da 3ª etapa sejam o mais próximos possível dos objetivos finais, pois o último período apenas contempla um mês. De salientar que foi cumprida a previsão inicial.

Verifiquei que 20 alunos realizam atividades extra que envolvem atividade física. Nomeadamente a Natação, o Voleibol, o Futebol, a Ginástica, o Basquetebol e o Andebol. No que diz respeito ao Futebol, Andebol e Basquetebol, apenas 1 aluno realizava cada uma das modalidades. O voleibol é realizado por 3 elementos da turma e a Ginástica também. Por último a Natação é a modalidade mais realizada, tendo em conta que 11 alunos a praticam. Este é um aspeto fundamental, pois é uma modalidade muito importante para o desenvolvimento dos alunos e uma vez que não existe possibilidade de realizá-la na escola é um bom investimento que os pais fazem para benifício das crianças e jovens, pois melhora significativamente a sua saúde física e mental. Desta forma, mais de metade da turma realizava desporto que é também um fator positivo, pois a maioria encontra-se familiarizada com a atividade física. Este aspeto é notório também ao longo das aulas, pois tratou-se de uma turma sempre muito ativa e participativa nas atividades.

É um aspeto muito positivo já que a Atividade Física é objeto de promoção no âmbito da saúde pública e recomendada para as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos apesar de que estes devem realizar pelo menos 60 minutos diários de Atividade Física moderada a vigorosa. A Atividade Física deve então assumir principalmente características aeróbias, assim como incluir exercícios de desenvolvimento músculo-esquelético pelo menos 3 vezes por semana (WHO, 2010).

Ainda no que diz respeito à caraterização, o clima do grupo de Educação Física da escola EBT (Escola Básica de Telheiras) e também em geral do departamento (agrupamento), apesar das suas discordâncias, foi capaz de ultrapassar alguns desacordos de diferentes professores e criar um clima positivo de trabalho e intervenção, sendo que se

sentiu bastante apoio e entreajuda, principalmente para connosco, os estagiários. Algo a melhorar serão talvez as reuniões de Departamento de Educação Física que, apesar de serem demasiado longas, nunca levaram avante os seus objetivos e ficavam sempre assuntos fundamentais por tratar. No fundo, penso que o que faltava era apenas um pouco mais de assertividade nas intervenções para que não dispersassem para outros temas e um pouco mais de pulso por parte de quem guiava a reunião para evitar o desvio do foco.

O plano anual desenvolveu-se segundo um modelo constituído por quatro etapas: EROS, Prioridades, Progresso e Produto. A opção por um modelo por etapas está congruente com as orientações metodológicas indicadas por Bom, et al., (1989), possibilitando que o planeamento seja feito em função das necessidades dos alunos e não do *roulement* de instalações ou das preferências.

De qualquer forma, existe o quadro síntese do nível das diferentes matérias que os alunos devem cumprir nesse ano. Este ano o quadro correspondeu à seguinte tabela:

Matérias	5º	6º	7º	8º	9º
Jogos	E	A			
Futebol	I	I	I	E	E
Voleibol	I	I	I	I	E
Basqueteb ol		I	I	I	I
Andebol		I	I	I	I
Gin. Solo	I	I	I	E	E
Gin. Apar.	I	I	I	I	E
Gin. Acrobát.	I	I	I	I	I
Atletismo	I	I	I	E	E
Raquetes			I	I	I
Patinagem	I	I	I	I	I
Dança	I	I	I	I	I
Orientação			I		
Luta	I	I			

Quadro 3 - Quadro síntese dos níveis por ano

Relativamente ao sistema de rotação nos espaços, o mesmo está definido de forma a todas as turmas passarem todas as semanas pelos 3 espaços disponíveis, sendo 45 minutos em cada espaço, criando um desafio para os professores, neste caso, para mim, pois tinha de realizar um Plano de Turma Anual que, de acordo com os espaços possíveis e a sua rotatividade, tivesse as melhores escolhas perante os objetivos definidos e as matérias prioritárias. Assim, um olhar polivalente sobre os espaços e as formas de lecionar é fundamental para melhor sucesso.

Deste modo, em termos espaciais, o *roulement* adotado que permitisse a rotação da turma pelos três espaços diferentes durante a semana, condiciona e alterasse a elaboração das Unidades Didáticas, ou seja, um conjunto de aulas semelhantes.

O ambiente no agrupamento era agradável e todos os professores tentam ajudar-se sempre que necessário, existindo até algumas formações, mais recentemente até a nível da Dança, em que os professores que se sentem melhor, ou seja, os professores com formação na área e que são mais aptos e com menos dificuldades, ajudam os restantes e apresentam estratégias para melhor sucesso dos alunos em cada Dança.

Também a nível de coordenação, quer da escola, quer do agrupamento, tivemos sempre espaço para colocar novas ideias e propostas se estas tivessem em vista melhoraro funcionamento e a aprendizagem. Assim, verifica-se que é um agrupamento que gosta de inovar e implementar novas ideias em conjunto.

1.2- Planeamento

Cada início de ano letivo é uma novidade, não só para os alunos, mas também para os professores, que se deparam com novos desafios e situações, e por muita experiência que tenham aprendem sempre algo novo todos os anos, pois cada aluno é um aluno diferente.

No início do ano letivo, como refere Carvalho (1994), o professor de EF depara-se com a necessidade de orientar todo o processo de ensino-aprendizagem, bem como delinear objetivos ambiciosos, mas realistas e dentro das possibilidades dos alunos.

Esta fase inicial foi também essencial na criação de regras e hábitos com a turma, já que as aulas devem ser ecléticas e de avaliação, sem momentos formais e esquematizados para tal. Ou seja, os alunos devem relembrar ações e matérias, realizadas no ano anterior, que possivelmente foram esquecidas durante as férias. No entanto, esta é uma fase crucial para nós enquanto professores estagiários, pois é nesta avaliação inicial que baseamos várias decisões para o ano letivo, como a formação de grupos, as matérias definidas como prioritárias, os alunos que melhor cooperam, entre outras decisões.

As decisões tomadas relativas ao plano da 1ª etapa tiveram por base a conceção de receção e orientação para o sucesso dos alunos. Desta forma, os alunos foram confrontados inicialmente com as matérias com que se sentiam mais confortáveis. O domínio da aptidão física foi avaliado nas últimas duas semanas, uma vez que os alunos regressaram de um período de transição e é fundamental existir um período de recuperação.

Inicialmente, realizou-se a etapa de receção e orientação dos alunos para o sucesso, que teve como objetivo geral a avaliação inicial. Esta, permitiu-me conhecer os alunos em atividade de EF, apresentar o programa da disciplina, rever aprendizagens anteriores, criar um bom clima de aula, realizar a avaliação inicial dos alunos, identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias e ainda recolher dados para a formação de grupos. Segundo

Carvalho (1994), esta etapa tem como objetivo essencial a marcação de compromissos, rotinas e estilos de interação, que pretendi estabelecer nas diversas dimensões da relação pedagógica, isto é, aluno-professor, aluno-aluno e aluno-matéria.

O plano da 1ª etapa foi estruturado com base na frequência e também na adequação pedagógica.

"A avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior." (PNEF, 1989, 2011).

Assim, no caso específico da minha turma de 7º ano, esta etapa iniciou-se no dia 14 de setembro e contou com um total de 6 semanas, com término no dia 31 de outubro, obtendo um total de 19 aulas. Este foi flexível e ajustado, pois a primeira semana não conta claramente para o efeito, uma vez que dei uma aula apenas e a apresentação da disciplina também.

Esta avaliação inicial foi também organizada através do protocolo da escola, apresentado no OPLEF, que indica a realização de situações de avaliação/aprendizagem, próximas ou iguais às situações realizadas no ano letivo anterior na avaliação final.

Desta forma, a turma foi avaliada, como previsto nos programas, em três domínios distintos, ou seja, nas atividades físicas, na aptidão física e nos conhecimentos.

A frequência dos momentos de avaliação é determinante pois permite ao professor potenciar as qualidades formais da avaliação. Seguindo esta perspetiva, os alunos passaram, pelo menos, duas vezes em cada uma das matérias.

Nesta lógica pedagógica, a distribuição das matérias ao longo da unidade didática de avaliação inicial foi estabelecida de forma a que os alunos fossem confrontados com os momentos formais de avaliação nas matérias que tendencialmente são mais complexas após terem tido oportunidade de rever, praticar e/ou consolidar as mesmas. O mesmo se passou no que diz respeito à avaliação da condição física, uma vez que a lógica de planeamento para ambas seguiu também o mesmo racional.

O domínio dos conhecimentos foi também avaliado na 1ª etapa, através de um teste de diagnóstico.

Após a 1ª etapa, o trabalho realizado com a turma referiu-se à etapa Prioridades, que tem como objetivo tratar as matérias em que os alunos revelam mais dificuldades (Bom, et.al, 1989).

O plano da 3ª etapa teve início no dia 16 de janeiro, após revisão e conclusão da etapa das prioridades, tendo como foco o desenvolvimento e a aplicação dos alunos para o alcance dos OI2.

O plano da etapa Produto, teve início no dia 10 de abril.

1.3- Atividades Físicas

Para uma melhor compreensão do estado geral da turma, a avaliação inicial é fundamental, pois é aí que conseguimos perceber em que atividades os alunos apresentam mais dificuldades ou mais facilidades. Assim, é esta avaliação que nos permite definir as prioridades da turma para o resto do ano letivo.

Deste modo, perante a análise dos resultados e tendo como referência o plano plurianual, foi necessário definir prioridades, ou seja, matérias com maior atraso ou dificuldade no geral da turma, não esquecendo as matérias em que os alunos apresentam mais facilidade e assim podem evoluir mais do que o esperado para esse ano. Tal foi realizado quando a avaliação ficou concluída.

Perante esta avaliação, foi notória a necessidade de incidência na matéria de ginástica de solo, onde grande parte da turma não apresentava sucesso. Nos Jogos Desportivos Coletivos, era o Basquetebol que apresentava maior prioridade, pois apenas 2 alunos na Avaliação Inicial conseguiram atingir o nível I, apesar de se ver algumas progressões ao longo das aulas por parte da turma no geral. O Futebol era uma prioridade através do plano plurianual, logo foi lecionado também sempre que possível ao longo de todo o ano e não só nesta etapa de Prioridades. A Dança foi uma prioridade também designada pelo plano plurianual, mas na minha turma foi uma prioridade assumida, pois os alunos apresentavam várias dificuldades nas danças que foram agora introduzidas. Também o Salto em Altura e a Trave eram matérias com baixo aproveitamento e nos jogos desportivos coletivos o Andebol parecia ser o que apresentava mais dificuldades, nomeadamente na armação do braço no momento do passe e do remate, verificando que muitos não realizavam o remate em salto mesmo tendo essa oportunidade, depois do Basquetebol. Assim, estas matérias, apesar de não serem prioridades, tiveram especial atenção sempre que foi possível perante o planeamento.

Em suma, apresentadas como prioridades desta segunda etapa de lecionação tinha as seguintes matérias: Andebol, Basquetebol, Ginástica de Solo, Futebol e Dança. Sendo que três delas são pertencentes a prioridades anuais.

1.4- Aptidão Física

	Vaivém		Abdominais		I. Horizontal		Ext. Braços		Flex. Ombros	
Nº	1º		1º		1º		1º		1º	
1	24		28						N	
2	52		23		168		15		S	
3	41		50		130		3		S	
4	32		31		139		7		S	
5	30		73		151		9		S	
6	34		32		151		11		S	
7	18		20		130		5		S	
8	30		23		160		4		N	
9	50		75		146		11		N	
10	40		32		142		19		S	
11	16		75		95		0		S	
12	36		40		174		10		S	
13	34		30		150		16		S	
14	21		19		150		11		N	
15	21		25		120		1		N	
16	26		30		160		14		N	
17	16		41		120				S	
18	17		38		149		9		S	
19	10		17		121		3		S	
20	22		30		127		9		S	
21	25		75		170		14		S	
22	23		28				4		S	
23	28		34		148		12		S	
24	34		20		138		7		N	
25	56		30		165		5		S	
26	30		20		138		10		S	
27	33		31		139		13		S	
28	20		21		110		15		S	
29	23		40				4		S	
30	40		38		145		13		S	

Tabela 4 - Tabela de Avaliação Aptidão Física

No âmbito da aptidão física, o programa adotado na EBT é o FitEscola. Na primeira etapa foram realizados todos esses testes, de forma a perceber a condição física dos alunos após a paragem para férias. A realização dos testes estava programada para as duas últimas semanas da primeira Etapa, para que os alunos elevassem um pouco a sua capacidade antes de os realizar, ao longo das aulas. Existiram na minha turma, neste primeiro momento de avaliação da aptidão física, 10 alunos fora da Zona Saudável.

Como é possível verificar na tabela acima, eram muitos os alunos que não cumpriam não só o teste de Resistência, correspondente ao Vaivém, como também, o teste de Flexões de Braços neste momento. Tendo isto em conta, a nível da aptidão Física a aposta foi em todas as aulas existir um tempo no final a aula de cerca de três minutos, em que se trabalha a Força dos Membros Superiores, a Força Abdominal, pois a resistência é treinada ao longo de todas as aulas.

Para completar a tabela anterior, apresento também as tabelas referência que confirmam os mínimos de cada teste de aptidão para obter sucesso na bateria.

Rapazes						
Idade	1 Milha	Vaivém	Imp. Hor.	Abdominais	Senta e Alcança	IMC
9		14				20,0 - 15,2
10	11:30 - 9:00	17	110,2	12 - 24	20	21,0 - 15,3
11	11:00 - 8:30	20	119	15 - 28	20	21,0 - 15,8
12	10:30 - 8:00	24	128,4	18 - 36	20	22,0 - 16,0
13	10:00 - 7:30	29	135,4	21 - 40	20	23,0 - 16,6
14	9:30 - 7:00	36	151,5	24 - 45	20	24,5 - 17,5
15	9:00 - 7:00	42	165,4	24 - 47	20	25,0 - 18,1
16	8:30 - 7:00	47	175,9	24 - 47	20	26,5 - 18,5
17	8:30 - 7:00	50	184,2	24 - 47	20	27,0 - 18,8
18	8:30 - 7:00	54	203,2	24 - 47	20	27,8 - 19,0

Raparigas						
Idade	1 Milha	Vaivém	Imp. Hor.	Abdominais	Senta e Alcança	IMC
9		14				23,0 - 16,2
10	12:30 - 9:30	17	110,8	12 - 26	23	23,5 - 16,6
11	12:00 - 9:00	20	113,3	15 - 29	25,5	24,0 - 16,9
12	12:00 - 9:00	23	115,8	18 - 32	25,5	24,5 - 16,9
13	11:30 - 9:00	25	118,1	18 - 32	25,5	24,5 - 17,5
14	11:00 - 8:30	27	121,8	18 - 32	25,5	25,0 - 17,5
15	10:30 - 8:00	30	123	18 - 35	30,5	25,0 - 17,5
16	10:00 - 8:00	32	126	18 - 35	30,5	25,0 - 17,5
17	10:00 - 8:00	35	129,5	18 - 35	30,5	26,0 - 17,5
18	10:00 - 8:00	38	131,9	18 - 35	30,5	27,3 - 18,0

Tabela 5-Tabelas referência FitEscola

Deste modo, o trabalho destas capacidades foi realizado de forma contínua ao longo do ano e, sempre que possível, pois era necessário em todas as aulas. Esse trabalho foi planeado em cada aula nos tempos de espera dos exercícios, como por exemplo, saltos com corda, agachamentos, prancha, abdominais e extensões de braços, ou realizado massivamente no final da aula, sob o meu comando. De forma a realizar um trabalho heterogéneo das capacidades, isto é, não focar apenas numa capacidade durante algum tempo e de seguida trocar, foi realizado de aula para aula uma variação de exercícios com trabalho específico diferente como força inferior, força superior, velocidade, coordenação, resistência e flexibilidade. Este trabalho foi essencial para melhorarem os seus resultados nos próximos testes de Aptidão Física, pois o objetivo principal era que pelo menos metade destes alunos entrasse para a Zona Saudável na bateria de testes do FitEscola.

1.5- Conhecimentos

No domínio dos conhecimentos, a avaliação ocorreu com a realização do teste no dia 16 de novembro, que segundo o programa dos conhecimentos aprovados e estipulados no OPLEF da escola são:

Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado;

Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

Algo a ter em consideração, para perceber em que nível se encontravam no domínio dos conhecimentos, são as notas obtidas no teste Formativo realizado nas primeiras semanas de aulas, em que conseguimos perceber o que os alunos conseguiram captar do último ano e como vão conseguir acompanhar durante o ano a nova matéria.

Os resultados obtidos no teste formativo foram ligeiramente abaixo do esperado, pois existiram 6 testes negativos e alguns com percentagens significativamente baixas, o que me levou a ter muita atenção e cuidado nas aulas teóricas, de exposição e explicação da matéria deste ano. Ao longo das duas aulas chamei sempre à atenção para a importância de estudarem para o teste a matéria dada e para o fato de o teste ter um peso na avaliação de cada um deles, que os pode ajudar a obter um nível melhor no final do ano. Estratégia esta que resultou, já que no teste realizado a 16 de novembro, apenas um aluno obteve percentagem inferior a 50%. Logo, o aproveitamento foi superior a 90%, resultado que me agradou muito, até porque as notas acima dos 75% foram significativas. Nos períodos seguintes, utilizei a mesma estratégia e chamei-os o máximo possível à atenção para a importância do estudo e o quão isso poderá sempre ajudá-los, não só na nota da disciplina,

como para se sentirem melhor e mais bem informados sobre temas de saúde que são cada vez mais importantes na nossa vida atual.

Para o desenvolvimento da área dos conhecimentos, o trabalho também foi contínuo ao longo do ano, neste caso, com três grandes temáticas para o primeiro e segundo período. Desta forma, foram lecionadas em cada período, duas aulas teóricas com foco apenas na matéria teórica e realizado um teste em cada período, marcados e introduzidos no planeamento anual da turma no início do ano.

1.6- Opções e Justificações

Segundo os PNEF (1989, 2011) pode ler-se:

> "Numa primeira fase, o desenho/esboço do plano de turma deverá considerar a organização geral do ano letivo em etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem. Estas etapas devem assumir características diferentes, ao longo do ano letivo, consoante o percurso de aprendizagem dos alunos e as intenções do professor."

O ano letivo organiza-se então em quatro etapas, Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. Sendo que para cada uma delas haverá objetivos específicos nos diferentes âmbitos, e não só para os alunos nas matérias, aptidão física e conhecimentos, mas também para mim enquanto professora, na minha atividade com a turma, colegas e orientadores.

É também importante identificar que a maioria das opções a serem tomadas, foram efetuadas após a finalização da 1ª etapa, a avaliação inicial, e com os resultados da mesma, sendo a altura de fazer escolhas, decisões e opções gerais. Na etapa do Prognóstico, tive de recolher todas as informações fundamentais para traçar um bom plano para o restante ano letivo, de forma a conseguir abordar as matérias prioritárias globalmente na turma, mas também existiram grupos de trabalho para diferentes matérias e níveis de execução de forma a todos obterem o melhor sucesso possível. Também assim, neste momento, já tinha a organização de grupos de trabalho para as aulas no exterior e no interior, uma vez que no final da avaliação existiram trocas entre estes de forma a existir um maior equilíbrio e aprendizagem para todos.

Prioridades, nas matérias com mais dificuldades, como alunos fora da zona saudável de referência.

Neste âmbito, como apresentado no capítulo anterior, as minhas opções de prioridades foram principalmente dois desportos coletivos e uma ginástica, aqueles em que a turma apresentou maiores casos de atraso relativo ao pretendido para este ano, e com a necessidade de todos terem esses domínios na avaliação (1 JDC, 1GIN., 3 OUTRAS – raquetes, atletismo, dança).

Na Gestão e organização, houve decisões que necessitaram de ser tomadas desde o início e outras que foram sendo tomadas ao longo do ano letivo, como por exemplo: Regras de uso dos espaços e material, o equipamento, os atrasos e tolerância, a atribuição dos delegados de valores e materiais(que são 2 alunos em cada delegação e troca a cada duas semanas).

1.7- Formação de grupos

Segundo Heacox (2006), "as salas de aula diferenciadas refletem o diagnóstico consciencioso do professor sobre as necessidades de aprendizagem dos seus alunos e o planeamento adequado das atividades e dos projetos que se dirigem à satisfação dessas necessidades." Assim sendo, a opção na formação de grupos foi:

1ª Etapa – A formação de grupos na etapa EROS, de avaliação inicial, foi sobretudo aleatória, para que fosse possível não só observar os níveis de cada um nas matérias, mas também de uma forma sociométrica, avaliar os pares e grupos comuns, que preferencialmente trabalham sempre juntos, os que não é aconselhável estarem juntos, de modo a evitar desvios a tarefa, os líderes, e os que apresentam mais atitudes de anti socialização;

2ª Etapa - Nesta etapa a formação de grupos já foi realizada por mim, com base nos resultados da avaliação inicial, optei por construir grupos heterogéneos de nível, de modo a que os alunos com maiores dificuldades possam progredir, melhorar e ser ajudados com exemplos e colegas mais aptos em cada matéria. Como esperado existiram pares e grupos que se revelaram importantes para os alunos e o trabalho que realizavam, outros que tiveram de ser novamente feitos e colocados com outros pares para terem mais aproveitamento;

3ª Etapa – Na etapa do progresso procurei conjugar os grupos heterogéneos de nível, com a possibilidade também de formar grupos homogéneos de nível, ou seja, em que o sucesso de cada um depende dos colegas, com adaptações se necessário, uma das situações homogénea de nível, e outra heterogénea, para que os alunos que estão mais avançados em alguma matéria consigam evoluir também e, não só, ajudar os alunos com mais dificuldades em fazê-lo;

4ª Etapa – Na etapa final, a do produto, os grupos foram heterógeneos o máximo possível, mas também homogéneos, para tirar dúvidas de casos de alunos fronteira.

Um dos objetivos colocados por mim foi também através do AGIC, melhorar enquanto professora a minha intervenção durante a aula, nomeadamente a melhoria na qualidade da instrução inicial e final, a qualidade do feedback e respetivo processo de

retorno, e a circulação pelo espaço de aula. (Este objetivo foi atingido no final do 1º período com a ajuda do professor orientador)

A estratégia para o cumprimento do objetivo foi feita através da observação e análise das aulas do meu colega de estágio, que resulta de um conjunto de feedbacks, nas reuniões que temos semanalmente com o Professor/Orientador.

1.8- Plano Anual – explicação das Etapas

O objetivo para a minha turma, sendo uma turma de 7º ano, era que todos os alunosconseguissem obter 5 Níveis Introdução, de forma a ter sucesso na disciplina. Sendo que, estes 5 têm de ser distribuídos entre 1 JDC, 1 matéria de Ginástica e 3 dos restantes Subdomínios, por exemplo, raquetes, atletismo e dança.

As minhas opções relativamente aos objetivos para cada etapa, sabendo que a maioria em algumas matérias não atingia o nível Introdução, foram apresentadas com base em algumas matérias por grupos de alunos, e outras para a turma toda, definindo o que queria e pensava que os alunos pudessem atingir.

Segundo o PNEF (2011), a diferenciação de objetivos e atividades formativas é, também, uma necessidade quando se trata de não excluir das aulas de EF alunos temporariamente impedidos ou limitados na realização de atividades físicas. É absolutamente necessário manter estes alunos ligados ao processo, arranjando soluções e tarefas para os mesmos. Para tal, existem soluções como ajudas em exercícios ou a realização da arbitragem nos JDC.

A constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos.

Também segundo o PNEF (2011) podemos afirmar que a formação dos grupos é um fator chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.

Após a avaliação inicial foram definidas as opções relativamente às matérias prioritárias, foi por isso fundamental organizar as situações de aprendizagem com vista à realização dos objetivos intermédios e terminais definidos.

No Futebol, os alunos realizaram o jogo da rabia e do passe e desmarcação, preferencialmente como exercícios de aquecimento e uma situação de 4x4 s/gr. Os alunos mais aptos foram colocados de forma estratégica na posição mais recuada da equipa, de forma a ampliar a sua visão de jogo que lhes permitiu cooperar com os colegas. Mais tarde, quando o jogo assumiu uma maior complexidade, os alunos mais aptos foram colocados

como Guarda-redes. Aquando dessa tarefa, foram instruídos para criar superioridade numérica ofensiva e, no momento defensivo, deviam estar obrigatoriamente dentro da área, não podendo defender com as mãos, garantindo uma maior possibilidade de sucesso ao ataque. Inversamente, os alunos com mais dificuldades foram colocados nos corredores laterais, normalmente esta situação é mais verificada no caso das alunas, de forma a melhorar a sua tomada de decisão, uma vez que seria mais fácil enquadrarem-se no campo.

No Andebol, as opções pedagógicas assemelharam-se ao Futebol. Nesse sentido, na 2ª etapa, os alunos realizaram o jogo Bola no Fundo e uma situação de 5x5. Nessa forma jogada, os alunos mais aptos foram colocados maioritariamente como Guarda-redes, podendo sair da baliza nos momentos ofensivos para criar superioridade numérica.

No Basquetebol, optei pela situação de jogo 3x3, sendo que nesta forma jogada os rapazes não podiam tirar a bola às raparigas e deviam efetuar as marcações de forma individual, onde rapazes defendiam rapazes e raparigas defendiam raparigas. No entanto, foi dada grande atenção ao lançamento na passada, no aquecimento com exercícios. Também o drible de progressão foi trabalhado nos tempos de espera.

Relativamente ao Voleibol, o trabalho com os alunos foi feito em duas dimensões: numa situação global, em função do nível dos alunos e na exercitação do serviço por baixo e no toque de dedos em círculo. Em termos organizativos, os alunos sempre que iam para a estação de Voleibol começam por realizar 3 serviços por baixo e uma situação de 4 em círculo com um objetivo definido de 8 toques no mínimo, antes de começar a forma jogada que lhe está destinada. Esta forma jogada é descrita pelo 2+2, em cooperação.

A opção para Ginástica no solo prevê a realização em sequência dos elementos do nível introdução, com as respetivas progressões. Os alunos que não cumpriam o nível Introdução, tiveram um conjunto de progressões que lhes permitia recuperar a sua aprendizagem, tendo em conta que um dos colegas teve sempre de ajudar quem estava a realizar o elemento gímnico.

No que diz respeito à Ginástica de Aparelhos, existiram também algumas progressões pedagógicas. Na trave, os alunos com mais dificuldades realizaram a sequência no banco sueco, passando depois para a trave baixa. No minitrampolim, era colocado um colchão antes do minitrampolim para que no momento da pré-chamadativessem uma fase de voo adequado. No caso do boque, optei por colocar os alunos a realizar salto ao eixo e, o salto entre mãos, foi realizado no plinto transversal. Os alunos que necessitavam de ajuda e apresentavam mis dificuldades, realizavam as progressões pedagógicas: salto a pé juntos, salto ao eixo no banco sueco, salto ao eixo por cima do colega, salto entre mãos terminando com os pés em cima do plinto, no caso do

salto ao eixo, salto entre mãos para o banco sueco, salto entre mãos. Também no plinto longitudinal, foi realizada a cambalhota por cima do plinto, com chamada.

No caso da Ginástica Acrobática, os alunos trabalharam as figuras do nível Introdução. Na última etapa estava prevista a realização de uma coreografia. As figuras são a pares: 1 - Volante em prancha facial; 2- Equilíbrio em pino; 3 - Equilíbrio sobre um pé; 4 - Cambalhota a dois ("tank"); 5 - Equilíbrio de pé nos ombros do base sentado de joelhos; e a trios: 6 - Prancha dorsal sobre os bases; 7- Equilíbrio em pé nas coxas dos bases; 8 - Volante em prancha facial; 9 - Pino sobre as coxas dos bases.

As situações de aprendizagem promovidas na aprendizagem do Ténis de Mesa foram situações globais de jogo 1+1 em trocas de bola na diagonal. Sendo que o serviço devia ser realizado deixando apenas cair a bola na mesa e os pares continham normalmente um elemento mais forte e outro mais fraco, para que o último pudesse ser ajudado e conseguisse jogar mais. Assim, os alunos que mais aptos, eram enquadrados de forma rotativa na situação de cooperação, tendo como desafio a colocação da bola o mais precisa possível, para uma devolução eficaz do colega.

No que diz respeito às situações de Atletismo, nas corridas de barreiras, existiam três pistas com distâncias diferentes entre as barreiras, para que cada um se adaptasse à pista mais adequada às suas possibilidades. Nos saltos (Salto em comprimento e Salto em altura), as progressões basearam-se na articulação entre a corrida de balanço e a técnica. No lançamento do peso, foram formadas duas áreas com dois pesos diferentes (2kg e 3kg), estando estes ajustados às possibilidades de execução da técnica de cada aluno, normalmente separados entre rapazes e raparigas. Desta feita, os alunos do sexo masculino realizavam o lançamento com o peso de 3kg e os do sexo feminino com o de 2kg.

Por último, em Dança, os alunos estiveram a trabalhar o nível introdução do Merengue, Valsa Lenta e, por último, aprenderam o Regadinho. As primeiras aulas foram massivas, uma vez que, é uma matéria onde os alunos precisam de um maior comando inicial, de forma a poderem manter a estrutura rítmica e de forma autónoma, em momentos de aprendizagem futuros. Durante a aula, na valsa lenta, os alunos trocavam de pares e dançaram com recurso a diferentes músicas. Por último, aprenderam a Dança tradicional do Regadinho, também a pares e na mesma lógica das anteriores.

A aptidão física é trabalhada com base num estilo de ensino por comando (Mosston e Ashworth, 1986) nos momentos de transição ou no final da aula. Nestes momentos, os alunos são colocados em xadrez, realizando a atividade pedida, com o comando do professor. Existe uma variação da atividade, que varia de aula para aula, contemplando assim todas as forças que queremos trabalhar, nomeadamente, a força de braços, a força de pernas, a resistência, entre outras. Vai existindo ao longo das aulas um aumento

progressivo do número que é pedido para os alunos realizarem a atividade. Por exemplo, nos abdominais, começando com 15 abdominais e aumentando 5 em cada etapa. Os alunos que não conseguissem esse aumento realizavam o mesmo até que conseguissem melhorar.

Objetivos - turma	Estratégias	Critérios / indicadores
Alunos com negativa acabarem o ano com nível 3	Mais progressões pedagógicas e mais tempo nas matérias menos conseguidas	Toda a turma ter positiva no final do 3º período
Metade dos alunos que se encontram fora da ZSAF passarem a estar dentro da ZSAF	Mais trabalho de Condição Física nas aulas dos testes com piores resultados	Ter apenas 5 alunos fora da ZSAF no máximo no final do ano
Objetivos-estagiária	Estratégias	Critérios / indicadores
Melhorar as vozes na Dança	Observar as aulas do Professor João que têm Dança	O Orientador apreciar como "boa" a lecionação a dança no final do ano
Melhorar a Instrução	Observar as tecinicas de instrução do professor João e outros profesores e adaptar nas minhas aulas.	Ter uma melhoria do feedback sobre a instrução por parte do professor João

Quadro 6 - Objetivos da Lecionação

A partir deste quadro, foram definidos os objetivos intermédios 1, a serem realizados até ao natal, os objetivos intermédios 2, que se pretende que sejam atingidos na páscoa, e por fim os objetivos terminais, do fim do ano. Esta apresentação encontra-se por áreas, e nas atividades físicas por matérias. É importante referir, que, nas matérias prioritárias existem objetivos mais ambiciosos e também nas que os alunos demonstraram mais facilidade, da mesma forma, que existem objetivos que não diferem muito de etapa para etapa, pois já trabalharam nos mesmos o ano letivo passado não tendo sido agora uma novidade para eles. Estes objetivos foram criados em conjunto com o meu colega de estágio uma vez que lecionamos o mesmo ano e as turmas são muito idênticas, assim o documento encontra-se em anexo.

Nos conhecimentos, surgiram, também, objetivos até ao Natal, até à Páscoa e, por fim, na 4ª etapa, para o fim de ano. Assim sendo, nos quadros seguintes, podemos ver

processos que optei para cada etapa, ou seja, estratégias e meios que utilizei durante o ano, em alturas diferentes.

Nas etapas seguintes, os exercícios e situações de jogo não tiveram grande alteração ou diferenciação, sendo que, o que alterei muitas vezes foi a complexidade dos exercícios ou das situações de jogo, com pequenas alterações de grupos ou de número de jogadores, toda esta progressão está definida nos objetivos definidos no início do ano e, como tal, os exercícios e as situações de jogo devem aumentar de complexidade. No entanto, existiram alguns alunos ou grupos que se mantiveram nos anteriores e já tinham garantido o seu sucesso pois tinham começado de um nível inferior.

Exemplos mais claros dessa evolução, que se deu nomeadamente no final da 3ª etapa e na 4ª foi, por exemplo, no Futebol, em que existiam 2 grupos que já conseguiam realizar a situação de jogo 5x5. No voleibol, também existia um grupo em que já era possível pedir-lhes que realizassem a situação de 4x4 apesar de não estar previsto, tratava-se de um grupo que jogava fora da escola. No basquetebol, manteve-se a situação de jogo 3x3 até ao fim. No que diz respeito à dança, as regras de pares mistos mantiveram-se e foram cada vez mais difíceis para eles, uma vez que fui colocando alguns desafios para que se focassem mais na tarefa. Por exemplo, um deles, à vez, tinha de efetuar a contagem dos passos da música e os colegas deviam acompanhar as suas indicações. Na ginástica acrobática, todos os grupos apresentaram uma coreografia com sucesso, que era um objetivo de difícil realização. Nas ginásticas, a evolução foi mais significativa nos aparelhos do que no solo, pois a turma apresentava dificuldades de ajuda na ginástica de solo e nem sempre eu podia estar presente nessa estação. No atletismo, o rigor foi aumentando e os alunos conseguiram acompanhar bem na sua maioria.

Processos 2ª Etapa
A formação de grupos foi realizada pelo professor, e foram organizados grupos heterogéneos de nível.
Foi realizada observação com avaliação do AGIC, do colega estagiário, de forma a melhorar a minha intervenção nas minhas aulas.
Todas as aulas tiveram uma componente de condição física, massiva, ou nos tempos de espera. A condição física teve um trabalho contínuo e alternado, ou seja, os diferentes tipos de força foram trabalhados de forma alternada e progressiva.
Avaliação do aluno lesionado através de um trabalho escrito, e participação ativa (ajudas, arbitragens, ajuda no material) em todas as aulas.
Foco de todas as aulas maioritariamente nas matérias que eles precisam de melhorar, e que eles compreenderam que o precisam. Nesta turma estas foram o Basquetebol, a Ginástica de Solo, a Dança e a Ginástica Acrobática.
Identifiquei e foquei-me nos casos de alunos mais atrasados e tentei recuperá-los, dois deles com sucesso.

No final desta etapa, o balanço foi positivo, pois após a avaliação inicial, percebi que o nível da turma apesar de não ser extraordinário, era razoável e provavelmente iriam conseguir alcançar os objetivos propostos para as prioridades.

Os grupos formados na 2ª etapa foram essencialmente para que todos conseguissem ter uma evolução e em que nenhum grupo fosse muito superior ou inferior a outro.

Também a condição física foi algo muito positivo no final da 2ª etapa, pois melhorou bastante com o trabalho realizado ao longo das aulas: a evolução era notória nos exercícios das aulas.

O Basquetebol, foi a matéria que mais atenção teve, não só nas situações de jogo como também a nível técnico, no final desta etapa já mais de metade da turma lançava na passada, aspeto fundamental e muito positivo do trabalho realizado com os alunos.

Processos 3ª Etapa
A formação de grupos foi realizada por mim, e foram organizados grupos homogéneos de nível.
Utilizei alguns exercícios do método recíproco, dando maior autonomia aos alunos, sendo eles a ajudar o colega através do feedback e correção.
Todas as aulas tiveram uma componente de condição física, massiva, ou nos tempos de espera. A condição física teve um trabalho contínuo e alternado, ou seja, os diferentes tipos de força vão sendo trabalhados de forma alternada e progressiva.
Avaliei formalmente a condição física e registei as progressões de todos os alunos.
Realizei o segundo teste de conhecimentos.

No final da 3ª etapa, senti que houve algo como uma quebra, talvez pelo facto de em algumas aulas e matérias os alunos estarem agrupados por níveis de execução, ou seja, os melhores, de facto melhoravam uns com os outros, mas nos grupos mais fracos notou-se que além de não existir grande evolução, a dificuldade era demasiado alta para o que eles conseguiam e eram capazes. Desta forma, mudei um pouco após duas aulas os grupos e coloquei pelo menos um bom aluno em cada um dos grupos mais fracos para que organizasse a equipa estruturasse a dinâmica de jogo dando instruções. Estes alunos estavam esclarecidos do trabalho que tinham a fazer naqueles grupos e foi uma aposta bem conseguida, pois revelaram-se muito cooperantes. Relativamente à condição física foi no final desta etapa que avaliei formalmente a condição física e notei uma melhoria significativa em todos os alunos, pois todos eles melhoraram as suas capacidades e isso também foi um aspeto muito significativo. O aspeto mais negativo desta etapa foi a nível dos conhecimentos, pois existiu uma quantidade muito elevada de negativas no teste. Os

objetivos das matérias foram acompanhados e concretizados pela maioria dos alunos e sem dificuldades.

Processos 4ª Etapa
Utilizei de grupos heterógenos sempre que possível, e homogéneos sempre que necessário.
Autonomia dos alunos nos exercícios, na identificação do erro, e na procura por melhorar.
Mantive a elevação das capacidades físicas em todas as aulas.
Realização de teste de conhecimentos, também no terceiro período e também a realização de um trabalho escrito.
Obtive não sós melhorias na realização do terceiro teste como também nos trabalhos que pedi e nas matérias prioritárias todos os alunos melhoraram, mesmo que alguns não atinjam ainda um nível satisfatório.

Nesta última etapa, a evolução a nível dos conhecimentos foi notória, pois existiu um trabalho e uma abordagem diferentes perante a matéria para tentar aumentar os bons resultados, o que foi bem-sucedido. Aqui, nomeadamente na ginástica de aparelhos, os alunos já realizaram alguns exercícios que se aproximam do que vão ter no próximo ano, ou seja, foi possível não só cumprir os nossos objetivos como inserir novos conteúdos. Este aspeto foi muito favorável para os alunos.

Nesta etapa, utilizei, também, um estilo de descoberta guiada em que deviam ser os alunos a tentar sozinhos e a perceber como podiam melhorar, sempre com a minha supervisão e ajuda, mas, em alguns casos, foi positivo e noutros, nem tanto. Penso que tal fator, tenha dependido, também, da maturidade dos alunos em questão.

Num balanço global, a turma teve uma evolução muito positiva em todas as matérias e conseguiu cumprir os objetivos das matérias prioritárias na sua maioria, uma vez que, apenas três alunos se apresentavam com muitas dificuldades na parte final do ano.

Nos quadros seguintes estão presentes os grupos realizados para a 2ª Etapa e por vezes na 3ª, todavia apresentam diferenças, existem grupos para as aulas em que temos 3 matérias diferentes e outros grupos para quando temos 4 matérias diferentes.

Nesta tabela apresentamos as equipas organizadas de forma que os alunos com mais aptidão pudessem ajudar os menos aptos, cooperando com eles e tendo o sentido de responsabilidade que deviam colocar a bola em condições perfeitas de Recepção para o colega, por exemplo, para que a aprendizagem para este seja facilitada. Ao mesmo tempo tornava-se um desafio de fazer cada vez melhor para o aluno mais apto. Os números a negrito são os melhores alunos, estão pelo menos dois alunos em cada grupo para conseguir uma harmonia no grupo de trabalho e para ajudar os colegas com mais dificuldades.

	Grupo1	Grupo2	Grupo3	Grupo4
Aula com 3 matérias (Exterior)	**Nº16** **Nº11** Nº19 Nº15 Nº21 Nº23 Nº9 **Nº6** **Nº10** Nº27	Nº3 **Nº20** **Nº14** Nº5 Nº22 Nº1 **Nº26** **Nº18** Nº2 Nº12	Nº25 Nº29 Nº24 **Nº30** **Nº7** Nº17 **Nº8** **Nº4** Nº13 Nº28	-
Aula com 4 matérias (Ginásio)	**Nº16** Nº11 Nº19 **Nº15** Nº21 Nº23 Nº9 Nº6	Nº10 Nº27 Nº3 **Nº20** **Nº14** Nº5 Nº22 Nº1	**Nº26** **Nº18** Nº2 Nº12 Nº25 Nº29 Nº24 **Nº30**	Nº7 Nº17 Nº8 Nº4 **Nº13** **Nº28**

Tabela 6 - Tabela de formação de grupos

Dentro dos quadrados estão apresentados os grupos para o exterior e o interior visto que dentro de cada grupo existem duas equipas divididas pelas cores. Importante também referir que sempre que necessário, porque existiram algumas lesões, doenças ou alunos a faltar, existia uma reconsideração dos grupos para que se mantivessem dentro dos objetivos que pretendia e com o perfil que desejava para a promoção da aprendizagem.

A área disciplinar de Educação Física é marcada pelo caráter grupal das matérias que a constituem (Bom e Brás, 2003). Como tal, está vinculada a uma pedagogia social que será tanto mais proveitosa quanto maior for o potencial formativo do grupo. Segundo Bom et.al (1989), a constituição dos grupos deve permitir a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes, sem descurar a pertinência da formação de grupos homogéneos para o alcance de determinados objetivos.

No que diz respeito à formação dos grupos, dei preferência a um critério de heterogeneidade, tal como é referido por Bom et.al. (1989). Essa decisão foi sendo tomada em função das etapas e/ou das matérias a lecionar. Desse modo, prevê-se que, dentro da heterogeneidade dos grupos na aula, se possam formar subgrupos de nível em certas matérias, com vista os diferentes objetivos para cada grupo.

A formação de grupos heterogéneos foi baseada pelo seguinte esquema: um aluno referência na matéria, um aluno líder, um aluno empenhado com algumas dificuldades, um aluno com dificuldades na matéria que tenha problemas de regulação da participação, considerando também as relações sociais entre os alunos e o comportamento. Por um lado, o facto de ter um aluno referência e um aluno com necessidades permite fomentar a

cooperação entre eles, utilizando um estilo de ensino recíproco. Para além deste aspeto, existe a possibilidade de estimular a aprendizagem através da observação da prática de um aluno referência. A colocação de um aluno com dificuldades, mas que seja uma referência para a turma em termos comportamentais e de liderança, tem como base uma estratégia, que é, fomentar a norma social para regular comportamentos (Ajzen, 1991). Existe uma tendência da sociedade para a normalidade social e conformidade pessoal, pelo que ao colocar um aluno-líder que, mesmo não sendo referência, realiza a atividade de forma empenhada, levará os restantes alunos que lhe reconhecem a liderança a valorizarem também essa atividade.

No quadro seguinte está também decifrado qual o esquema adotado para cada Unidade Didática, e qual o tempo reservado para cada uma delas, assim como para cada Etapa, até ao final do ano, considerando as matérias prioritárias do plano plurianual até lá e a obtenção do sucesso por parte dos alunos. Também se verifica a previsão da distribuição de matérias por cada uma das UD.

1º Período					2º Período				3º Período	
Etapa	1ª Etapa - A.I	2ª Etapa – Prioridades			3ª Etapa – Progresso				4ª Etapa - Produto	
U.D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Semanas	6	3	4	3	4	4	2	3	3	3
NºAulas	19									
Matérias	Futebol	X		X		X		X		X
	Basquetebol	X	x	X	x	X		X	x	
	Voleibol		x		x	X	x		x	
	Andebol	X		X	x		x			X
	Barreiras		x			X			x	
	Estafetas		x			X			x	
	Lanç.Bola	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Lanç.Peso			X						
	Salto Comprimento		x		x			X		
	Salto Altura		x			X	x		x	
	Gin.Acrobática	X		X	x	X		X		X
	Gin.Solo	X		X	x		x		x	X
	Gin.Aparelhos	X				X	x	X		
	Dança	X	x	X		X			x	
	Ténis de Mesa			X	x			X		
	Orientação				x		x	X		
	Aptidão Física	X	x	X	x	X	x	X	x	X
Avaliação	Inicial	Formativa	Formativa + Sumativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa	Formativa + Sumativa	Formativa	Formativa + Sumativa
Grupos	Aleatórios	Heterogéneos			Heterogéneos / Homogéneos				Heterogéneos	
Aptidão Física	FitEscola	Trabalho ao longo das aulas	Trabalho ao longo das aulas	Trabalho ao longo das aulas	Trabalho ao longo das aulas	FitEscola	Trabalho ao longo das aulas	Trabalho ao longo das aulas	-	Trabalho ao longo das aulas
Conhecimentos	Teste Diagnóstico	Teste 16 novembro			Teste 1 março			Teste 10 maio		

Tabela 7- Plano Anual da Turma e Distribuição de Matérias

Como referido na tabela anterior, tivemos a existência de grupos aleatórios, estes grupos são fundamentais para o progresso e desenvolvimento individual dos alunos, pois a rotina de trabalhar sempre com o mesmo par ou grupo, por vezes impede a evolução de alguns. Desta forma, os alunos habituam-se também a que exista essa possibilidade de ter de trabalhar e cooperar com qualquer que seja o colega, dentro e fora do grupo habitual ou até mesmo da turma.

A segunda etapa do plano caraterizou-se como a etapa das prioridades, ou seja, foi nesta etapa que foquei as aulas nas matérias que, tendo em conta os resultados da etapa anterior, decidi serem mais relevantes, relativamente ao nível a atingir, neste caso o nível I.

As duas primeiras unidades didáticas da etapa foram cruciais, pois coincidiram com o término do 1º período, o que significa que foi necessário realizar uma avaliação sumativa logo nesta altura. Assim, o foco na operacionalização desta etapa foi no mês de dezembro.

Para melhor verificar a evolução dos alunos é bom verificar a avaliação realizada no primeiro período, praticamente após a avaliação inicial e no final do 3ª período. A evolução é mais significativa nos alunos com mais dificuldades que se aplicaram e tiveram a ajuda dos colegas com mais aptidão. Os alunos que já eram inicialmente bons não melhoraram tanto, mas foram premiados na maioria dos casos pela sua qualidade de intervenção na ajuda com os restantes colegas. A turma em si não é uma turma com muitas negativas, apresentou 25 positivas e 5 negativas no 1º período e terminou no 3º período com apenas 4 negativas, pois uma das alunas esforçou-se muito e conseguiu atingir o nível 3. Dos outros 4 colegas, 3 deles tiveram uma boa evolução principalmente a nível de aula e da sua envolvência e cooperação, mas mantinham valores baixos na condição física, mas um deles não melhorou, inclusive, piorou na maioria das matérias e na bateria de teste FitEscola, mas neste caso deveu-se essencialmente a um comportamento sem qualquer interesse por parte do aluno.

Posso também com esta comparação de avaliações, verificar que a matéria que mais evolução teve foi sem dúvida o basquetebol, pois no início do ano era uma das piores matérias da turma e tornou-se uma prioridade bem conseguida, pois a maioria da turma evoluiu e conseguiu terminar o ano a cumprir os objetivos pedidos, nomeadamente o lançamento na passada durante a situação de jogo 3x3.

De salientar, que não só no basquetebol como nas restantes matérias a evolução dos alunos deve-se ao facto de trabalharem com grupos ou pares que lhes permitam crescer e aumentar as suas capacidades e aptidões, seja porque aprendem com os melhores, ou porque estão a ajudar e a ensinar os colegas. São duas formas de aprendizagem que devem ter a mesma valorização. Ou seja, o acerto na formação de

grupos e modificação e alteração ao longo do ano, são fundamentais para a obtenção de melhores resultados.

Também a nível dos conhecimentos se verificou uma melhoria das avaliações na maioria dos alunos, apesar de 3 negativas e, portanto, serem mais 2 negativas do que no 1º período a média das notas foi mais elevada o que leva a uma melhoria dos conhecimentos da maioria dos alunos da turma, algo que é um aspeto muito positivo pois é algo que por vezes é esquecido na EF.

Todas estas conclusões podem ser verificadas nas tabelas abaixo apresentadas.

	Vaivém			Abdominais			Impulsão horizontal			Extensões Braços			Flexibilidade Ombro			Estado			Futebol		Basquetebol		Andebol		Voleibol		Ginástica		Atletismo		TM		Dança	
Nº	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	3º	1º	3º	1º	3º	1º	3º	1º	3º	1º	3º	1º	3º	1º	3º
1	24	19	19	28	28	28		115	115		10	10	N	N	N	NS	NS	NS	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	I	I	NI	NI	NI	I	NI	I
2	52	45	45	23	38	38	168	187	187	15	18	18	S	S	S	NS	S	NS	I	I	I	I	I	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I	NI	I
3	41	33	33	50	57	57	130	145	145	3	10	10	S	S	S	S	S	S	I	I	NI	I	I	I	NI	PI	NI	I	I	I	I	I	I	I
4	32	47	47	31	31	31	139	135	135	7	10	10	S	S	S	NS	NS	NS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
5	30	35	35	73	74	74	151	156	156	9	11	11	S	S	S	NS	NS	S	NI	I	NI	I	I	I	NI	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
6	34	33	33	32	22	22	151	149	149	11	15	15	S	S	S	NS	S	S	NI	I	NI	I	I	I	NI	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
7	18	23	23	20	20	20	130	135	135	5	11	11	S	S	S	NS	S	S	I	I	NI	I	NI	PI	NI	NI	NI	I	NI	I	I	I	I	I
8	30	43	43	23	32	32	160	150	150	4	5	5	N	N	N	NS	S	S	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
9	50	59	59	75	75	75	146	161	161	11	10	10	N	N	N	NS	S	S	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
10	40	41	41	32	30	30	142	148	148	19	12	12	S	S	S	NS	NS	NS	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
11	16	25	25	75	35	35	95	111	111	0	14	14	S	S	S	NS	S	S	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	I	NI
12	36	35	35	40	34	34	174	181	181	10	11	11	S	S	S	NS	S	S	NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
13	34	34	34	30	29	29	150	163	163	16	16	16	S	S	S	NS	S	S	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
14	21	25	25	19	12	12	150	136	136	11	12	12	N	N	N	NS	NS	NS	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
15	21	23	23	25	28	28	120	116	116	1	1	1	N	S	S	NS	S	S	I	I	NI	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	NI	PI
16	26	40	40	30	33	33	160	146	146	14	10	10	N	S	S	NS	S	S	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
17	16	19	19	41	46	46	120	130	130		9	9	S	S	S	NS	NS	NS	NI	NI	NI	PI	NI	PI	I	NI	NI	PI	I	NI	I	I	I	I
18	17	23	23	38	25	25	149	163	163	9	7	7	S	S	S	NS	NS	NS	NI	PI	NI	I	NI	I	NI	PI	NI	I	NI	I	I	I	I	I
19	10	13	13	17	20	20	121	135	135	3	7	7	S	s	s	NS	NS	S	NI	NI	NI	PI	NI	PI	NI	PI	NI	I	NI	PI	NI	I	NI	I
20	22	28	28	30	35	35	127	140	140	9	9	9	S	S	S	NS	NS	NS	NI	PI	NI	I	NI	I	NI	PI	NI	I	I	I	I	I	I	I
21	25	33	33	75	32	32	170	170	170	14	14	14	S	S	S	NS	NS	NS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I
22	23	41	41	28	36	36		170	170	4	10	10	S	S	S	NS	NS	NS	I	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
23	28	32	32	34	27	27	148	159	159	12	11	11	S	S	S	NS	NS	S	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
24	34	35	35	20	25	25	138	142	142	7	12	12	N	S	S	NS	NS	S	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
25	56	27	27	30	75	75	165	186	186	5	14	14	S	S	S	NS	NS	S	I	I	I	I	I	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
26	30	29	29	20	22	22	138	136	136	10	4	4	S	S	S	NS	S	S	I	I	NI	I	NI	I	I	I	NI	I	NI	I	I	I	NI	I
27	33	33	33	31	29	29	139	139	139	13	12	12	S	S	S	NS	NS	S	I	I	NI	I	I	I	I	I	NI	I	I	I	I	I	I	I
28	20	23	23	21	24	24	110	119	119	15	1	1	S	S	S	NS	S	NS	NI	PI	NI	I	NI	I	I	PI	I	I	NI	I	I	I	I	I
29	23	29	29	40	55	55		140	140	4	9	9	S	S	S	NS	NS	S	NI	PI	NI	I	NI	I	NI	PI	I	I	NI	I	I	I	I	I
30	40	43	43	38	38	38	145	153	153	13	13	13	S	S	S	NS	S	S	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I

Tabela 8 – Avaliação comparativa entre a Avaliação Inicial e a Avaliação do 3ºperíodo

Tendo como base a tabela acima, podemos tirar algumas conclusões sobre a evolução da turma e de alguns alunos em particular, esta reflexão está também representada na tabela seguinte.

<table>
<tr><th>Nº</th><th>Futebol</th><th>Basquetebol</th><th>Andebol</th><th>Voleibol</th><th>Ginástica</th><th>Atletismo</th><th>TM</th><th>Dança</th><th>Condição física</th></tr>
<tr><td>1,7,11,14,15,17, 18, 19, 25, 28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="5">Todos os alunos com exceção do aluno 11 e da aluna 17 que atingiu PI, conseguiram obter o nível I na Ginástica, tal deveu-se ao trabalho realizado sempe a pares, com pares equilibrados na realização das tarefas propostas nas aulas. A utilização de folhas com exemplos das ajudas e dos movimentos corretos a realizar ajudou muito os alunos pois conseguiam verificar o que tinham de fazzer pelas folhas auxiliadoras sem que eu estive por perto sempre.</td><td></td><td></td><td></td><td>Iniciaram o ano fora da ZSFA</td></tr>
<tr><td>2,16,20,21, 22, 24, 26, 29</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Estes alunos conseguiram recuperar e terminar o ano dentro da ZSFA</td></tr>
<tr><td>5,6,12,28,29</td><td>Conseguiram evoluir no Futebol,tendo a ajuda dos alunos 9,10,16 25, concluindo o ano com sucesso</td><td>Conseguiram evoluir no Futebol,tendo a ajuda dos alunos 9,10,16 25, concluindo o ano</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>19</td><td></td><td></td><td>Teve uma evolução significativa, apesar de não atingir o nível , uma vez que se encontrava a trabalhar diretamente com o aluno 16</td><td>Teve uma evolução significativa, apesar de não atingir o nível , uma vez que se encontrava a trabalhar diretamente com o aluno 16</td><td></td><td>Teve uma evolução significativa, atingiu o nível I, uma vez que se encontrava a trabalhar diretamente com o aluno 16</td><td>Teve uma evolução significativa, tingiu o nível I, uma vez que se encontrava a trabalhar diretamente com o aluno 16</td><td></td></tr>
<tr><td>5,6,7,9,18,21,26,28 ,29</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Conseguiram chegar ao final do ano com o nível I apesar de não o terem no ínicio do ano, isso deveu-se à sequência progressiva dos exercícios utilizados que se prendem com os objetivos intermédios de cada etapa.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11</td><td colspan="8">Apesar dos esforços realizados e da tentava de colocar o aluno com o aluno 9, 16 ou 25 para obtenção de melhorias, não foi uma tarefa bem sucedida. O aluno não reagia bem ás tentativas de ajuda por parte dos colegas e ignorava na maioria das vezes as indicações que eu própria lhe dava.</td><td></td></tr>
</table>

Quadro 9- Progressão dos alunos por matéria

Como tenho vindo a defender, os exercícios trabalhados em aula e os grupos que formamos são as duas ferramentas essenciais para a evolução dos alunos. Por exemplo, a formação de grupos e pares torna-se essencial, nomeadamente, no crescimento dos alunos com mais dificuldades. Por exemplo, a aluna 19 apresentava imensas dificuldades em todas as matérias e apesar de não conseguir concluir o ano e com nível 3 a EF, conseguiu superar os objetivos individuais que definimos as duas para ela e alcançou o nível I em várias matérias que no princípio do ano não tinha, como são o exemplo do ténis de mesa, da dança, e principalmente no voleibol a evolução foi muito significativa (apesar de não apresentar o nível I). Tal sucedeu quando decidi dar um desafio ao aluno 16, ou seja, este aluno sendo par da aluna ou estando inserido no grupo dela tinha de lhe ensinar e ajudar a melhorar as suas capacidades, quer técnicas quer táticas, e a elevada cooperação entre eles fez com que tivessem excelentes resultados.

Também tive um aluno em que a sua prestação podia ter corrido melhor, mais concretamente o aluno 11, que apesar das tentativas em cooperar e aprender, nunca se mostrou cooperante com os colegas nem evoluiu. Talvez aqui eu devesse ter tido mais soluções ou formas de ajudar o aluno, mas não consegui outra estratégia para o ajudar a alcançar melhorias. Talvez eu própria fosse a solução e devia provavelmente ter sido eu a realizar um acompanhamento mais fixo com ele, mas com 30 alunos, tal torna-se muito complicado. Um dos aspetos a salientar é, também, a condição física, verificando que, dos 17 alunos que estavam fora da Zona Saudável no início do ano e este se revelava um aspeto muito crítico. O trabalho de condição física inserido ao longo das aulas, quer no decorrer da aula quer nos períodos finais, foi ajudando a melhorar as capacidades globais da turma, embora no final do ano apenas 10 alunos se encontravam fora da Zona Saudável e, desta forma, recuperei 7 alunos ao longo do ano, fator que concluo ser muito positivo.

1.7- PTI – Professor a Tempo Inteiro

A semana de PTI, carateriza-se por um pequeno período de tempo, mais concretamente uma semana, em que o objetivo é lecionar 18 tempos letivos e, desta forma, saber e sentir o mais perto possível como se processa a semana de um professor com várias turmas em simultâneo. Tendo em conta as minhas limitações, devido ao fato de trabalhar e não ter horário para realizar todos os tempos, decidi fazer uma adaptação às possibilidades do meu horário e da minha disponibilidade. Assim, realizei um horário de 11 tempos letivos, mais 3 de Desporto Escolar, já lecionado por mim, e os tempos com a Diretora de Turma também. Isto serviu para aumentar o contato com os professores do grupo disciplinar, e outras turmas, preferencialmente de outros anos letivos.

Como objetivo pessoal, pretendo que esta semana seja uma mais valia nas competências ao nível do AGIC, de forma a melhorar a minha presença e atuação enquanto professora.

Os objetivos específicos têm como base a melhoria da qualidade do ensino nas dimensões consideradas prioritárias na avaliação formativa realizada. Desse modo, os aspetos referidos neste projeto associados à instrução serão o foco de aprendizagem durante a semana. Assim, o principal objetivo era complementar as dificuldades pedagógicas que encontrei na turma que lecionei. A minha turma era uma turma difícil a nível de comportamento e muito conversadora, por isso apresentava várias faltas disciplinares, o que por vezes dificultou o bom clima da aula. Nessa linha de pensamento, procurei escolher turmas que eram consideradas mais problemáticas nessa dimensão do ensino, de forma a poder ter mais desafios que permitissem expor as minhas dificuldades e competências nessa dimensão do AGIC (Siedentop, 1990).

Esta semana decorreu entre 8 e 12 de janeiro, sendo que optei por lecionar turmas de anos letivos diferentes e inferiores ao atual (7º ano), pois penso que o ensino apresenta desafios diferentes, devido às idades dos alunos.

Deste modo, o meu horário nessa semana foi organizado da seguinte forma:

Carolina	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15 – 9.00		7º3ª (E1)		5º4ª (E2)	
9.00 – 9.45		7º3ª (E2)		9º4ª (E2)	
10.05 – 10.50		6º3ª (E2)		7º4ª(E1)	
10.50 – 11.35		5º6ª (E2)		7º4ª (gin)	
11.50 – 12.35		7º4ª (E2)			
12.35 – 13.20					
13.50 – 14.35					
14.35 – 15.20					
15.30 – 16.15					7º4ª OC
16.15 – 17.00	*DT				5º5ª (E2)
17.10 – 17.55	DE/ VB				DE/ VB
17.55 – 18.40	DE/ VB				

Quadro 10- Horário PTI

Para a concretização e formalização desta semana, foi enviado por mim um e-mail a cada professor titular das turmas escolhidas de forma a conhecer melhor a turma, os objetivos que os professores têm definidos e as matérias a abordar nessa semana e, deste modo, combinámos as opções e o plano das aulas. Optei por 6 turmas de diferentes anos, 5º, 6º, 7º e 9º anos.

Os professores envolvidos no PTI foram o professor João Santos, que é o nosso orientador e as professoras Teresa Freitas e Olívia Carreiro, também professoras na EBT. Foi possível integrar algumas aulas de dança no planeamento dado pelos professores, o que me ajudou e acrescentou, nomeadamente danças que são lecionadas no 5º ano.

A resposta por parte dos professores foi muito positiva, facultando os documentos do que estava planeado para aquela semana e com exemplos do que os alunos já estavam habituados a realizar, para que fosse mais fácil organizar as aulas. Informaram também quais os seus alunos mais problemáticos em cada turma.

Todos os professores tiveram o cuidado de questionar a preferência sobre a forma como poderiam participar ou não a aula, em observação ou intervenção na dinâmica da aula, mas todos me deixaram orientar a totalidade das aulas, reconheceram a autonomia e apreciaram a experiência.

As turmas de 5º ano eram as que mais me deixavam curiosa, pois são todos tão pequenos que nunca sabemos o que esperar. Mas foram muito amorosos e respeitaram muito as aulas que lhes dei, talvez por ser uma pessoa mais nova, estando sempre muito atentos e a tentar atingir os objetivos pedidos. Apesar de não serem turmas muito boas tinham elementos que ajudavam os colegas o que mantinha o equilíbrio da turma.

A turma do 6ºano era uma turma bastante irrequieta, com muitos alunos com dificuldades e que dependiam muito da ajuda do professor para a realização das tarefas pedidas.

A turma mais velha, do 9º ano, que a professora responsável já me tinha dito que era muito problemática, curiosamente, surpreendeu-me, pois mostraram-se muito cooperantes comigo, atentos a todas as explicações e revelou ter muitos alunos com boas capacidades embora muito preguiçosos e que só têm um bom desempenho se estiverem motivados para tal.

Por fim, a sua participação no PTI revelou-se como uma oportunidade enorme de aprendizagem, bastante evidente na matéria de Dança. Esta experiência revelou-se uma das melhores semanas do estágio, podendo integrar subgrupos de professores com que não tinha tanto contacto. Aprendi e ensinei alunos e professores, num clima de total confiança, que melhorou a minha confiança e ligação com os alunos e professores da EBT essencialmente.

1.8- Balanço da área da Lecionação

A avaliação integra um conjunto de processos que permitam a recolha a interpretação de dados, de forma a dar valor às capacidades e necessidades dos alunos. Assim sendo, é determinante centrar a avaliação na avaliação formativa dos alunos, ou seja, aquela que permite a constante tomada de decisões na regulação do processo-ensino aprendizagem (Carvalho, 1994).

A avaliação sumativa considera a atribuição de percentagens aos domínios de avaliação, sendo estas distribuídas da seguinte forma: Atividades Físicas e Aptidão Física (80%) e Conhecimentos (20%). Ainda assim, a referência externa às condições de lecionação que determina o sucesso do aluno na disciplina, prevê a aplicação das Metas de Aprendizagem (2011) para o domínio das Atividades Físicas no 7º ano.

Na relação com os alunos, é importante que eles sejam avaliados de uma forma que não se sintam pressionados, então tentei usar ao longo de todo o ano o mesmo estilo de situação formal, ou o mais próximo possível disso, para que não sentissem essa diferença quando realmente a avaliação se desse. O objetivo era conseguir aulas mais contextualizadas e uma avaliação por sua vez mais conseguida.

Outros aspetos importantes também a ter em conta no processo de avaliação, são a cooperação, a participação e a motivação dos alunos. Ou seja, os alunos que revelam maior empenho e compreensão da disciplina e da sua utilidade para a sua vida e para o seu dia-a-dia devem ser compensados de alguma forma, pois devem compreender que o seu maior benefício é a sua formação e por isso devem investir nela.

Resumidamente, fundamental seria que todos os alunos se encontrassem na zona saudável, segundo os valores do FitEscola, que atingissem os 5 níveis Introdução necessários para a obtenção de sucesso na disciplina de Educação Física e, por fim, que a nível dos conhecimentos, ninguém tivesse de realizar recuperações e que o sucesso fosse progressivo e gradual em todas as áreas.

A cada final de Etapa, a avaliação foi baseada e fundamentada nos objetivos intermédios já definidos e apresentados em anexo, pois foram a referência do progresso dos alunos de etapa para etapa. Estes objetivos foram e estão definidos no projeto de Núcleo.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa pode, por um lado, ser contínua, ocorrendo, de forma informal ao longo do ano. Noutro ponto de vista, a avaliação formativa é realizada de forma formal e pontual, estando esses momentos calendarizados. Para além dos três momentos realizados nos finais dos períodos, devem estar previstos, no plano anual, momentos de avaliação que antecedem o início da etapa seguinte e que, por isso, têm o intuito de regular o planeamento definido (Carvalho, 1994). Em termos processuais, a avaliação das matérias deve estar contextualizada com as características da mesma,

garantindo que a situação de prova é válida para avaliar o que se pretende (Comédias, 2012). No caso dos Jogos Desportivos Coletivos, a situação de prova utilizada é uma situação global que corresponde à forma jogada prescrita nos PNEF (Bom, et.al, 1989) para o nível que se pretende verificar se é alcançado, considerando os objetivos intermédios e terminais traçados para a turma. Em termos metodológicos, a avaliação deve partir do todo para os destaques, devendo ser inicialmente verificado o nível de jogo, em função dos indicadores de observação. A partir daí, verifico os destaques, em função dos critérios. No que diz respeito às restantes avaliações, a situação de prova define-se pela formalidade das condições de realização de cada matéria e, por isso, assume um caráter de jogo, no caso do Ténis de Mesa, de sequência em Ginástica Acrobática e Ginástica de Solo, de dança a pares no caso da Dança e de Exercício no caso do Atletismo e Ginástica de Aparelhos, recorrendo-se dos indicadores de observação e critérios de avaliação referidos para aferir os níveis de cada aluno.

A avaliação da Aptidão Física foi realizada através da aplicação da bateria de testes do Fitescola: Índice de massa corporal; Flexibilidade de ombros; Flexibilidade dos membros inferiores; Impulsão horizontal; Abdominais; Flexões de braços e Vaivém.

A avaliação dos conhecimentos foi feita através da realização do teste escrito em cada período.

Até ao momento das avaliações finais do 1º Período, apenas 17% dos alunos obtiveram nota inferior a 3 no final do período. Sendo que, as negativas não foram inferiores a 40% da nota total, logo acreditava que até ao final do ano fosse possível reduzir o número de negativas da turma. No quadro da avaliação, conseguimos também verificar alguns casos particulares, como por exemplo os alunos que a nível de percentagem estariam no nível 4, mas que se encontravam fora da ZSAF, logo não podiam ter mais do que nível 3, respeitando assim os critérios de avaliação do Agrupamento.

A nível global e geral, o quadro da avaliação será como o exemplo seguinte:

Escola Básica de Telheiras — **7 º ano**
Ano lectivo de 2017/2018 — **turma 4**

Avaliação do 1º período

Nº	Nome	Aptidão Física	Domínio das Atividades Físicas e Aptidão Física (80%)									Domínio dos Conhecimentos (20%)				Total	Classificação final do 1º período
			Desporto Colativo	Ginástica	Outra 1 Atletismo	Outra 2 TM	Outra 3 Dança	Opção 1 2ªJDC	2ª Ginástica	Total de pontos	Total da área	Testes ou trabalhos	Trabalho individual	Arbitragens, ajudas e relatórios	Total da área		
1	[redacted]		0,50	1,00	0,75	1,00	1,00	0,50	1,00	5,75	**40,0**	57,0			**57,0**	43,4	2
2			1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	1,00	0,50	6,00	**75,0**	84,0			**84,0**	76,8	4
3			1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	1,00	0,50	6,00	**75,0**	56,5			**56,5**	71,3	4
4			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	6,50	**82,5**	96,8			**96,8**	85,4	4
5			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	92,8			**92,8**	90,6	5
6			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	92,5			**92,5**	90,5	5
7			1,00	1,00	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	5,00	**40,0**	74,0			**74,0**	46,8	2
8			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	6,50	**82,5**	72,5			**72,5**	80,5	4
9			1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	6,75	**86,3**	81,5			**81,5**	85,3	4
10			1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	6,75	**86,3**	79,0			**79,0**	84,8	4
11			0,50	0,50	0,50	0,50	0,25	0,25	0,50	3,00	**30,0**	97,5			**97,5**	43,5	2
12			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	98,0			**98,0**	91,6	5
13			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	6,50	**82,5**	72,3			**72,3**	80,5	4
14			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	6,50	**82,5**	90,0			**90,0**	84,0	3
15			1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,50	6,25	**78,8**	68,0			**68,0**	76,6	3
16			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	86,5			**86,5**	89,3	5
17			1,00	1,00	1,00	0,50	0,50	0,50	0,50	5,00	**40,0**	46,5			**46,5**	41,3	2
18			1,00	1,00	1,00	0,50	1,00	1,00	1,00	6,50	**82,5**	96,5			**96,5**	85,3	3
19			0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	4,00	**40,0**	52,8			**52,8**	42,6	2
20			1,00	1,00	1,00	0,50	1,00	1,00	1,00	6,50	**82,5**	68,0			**68,0**	79,6	4
21			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	91,0			**91,0**	90,2	5
22			1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	6,75	**86,3**	90,0			**90,0**	87,0	4
23			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	100,0			**###**	92,0	5
24			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	86,0			**86,0**	89,2	4
25			1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	6,75	**86,3**	75,0			**75,0**	84,0	4
26			1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,50	6,25	**78,8**	84,5			**84,5**	79,9	4
27			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	82,3			**82,3**	88,5	4
28			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	76,0			**76,0**	87,2	3
29			1,00	1,00	1,00	0,50	1,00	1,00	1,00	6,50	**82,5**	89,0			**89,0**	83,8	4
30			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	7,00	**90,0**	82,5			**82,5**	88,5	4
31																	
32																	
33																	
34																	

Aulas		
Previstas	39	
Dadas	39	

Alunos	30	
Positivas	25	83%
Negativas	5	17%

desportos colectivos
basquetebol
andebol
futebol
voleibol

Notas

avaliEF ver. 16.11

Tabela 11 – Excel de avaliação do 1ºperíodo

O processo de avaliação do projeto, neste caso, de lecionação, passa por vários momentos, alguns formativos, outros sumativos. Baseia-se na verificação dos objetivos propostos para as diferentes etapas e na capacidade de ajustar e adaptar os mesmos ao longo do ano, através da compreensão da capacidade de alcance dos alunos em cada etapa do ano, tal como informa o documento guia de estágio.

Para facilitar esta situação, foram realizadas semanalmente, reuniões entre os estagiários e o orientador da escola, de forma a acompanhar o processo e a perceber o que tem de ser melhorado, trabalhado e alterado.

Tendo em conta as dificuldades na Dança, esse pareceu-me ser o ponto central para a melhoria da lecionação, o facto de terminar com poucas negativas e com poucos alunos fora da ZSAF iria garantir também que o trabalho realizado ao longo das aulas e do ano foi produtivo e positivo e a nível de aprendizagem e melhoria para os alunos surtiu efeito.

Capítulo 2 - Direção de Turma

2.1- Introdução

Relativamente à Direção de Turma, é importante começar por caracterizar a turma no seu global. Então, a turma, do 7º ano de escolaridade, apresentava um total de 30 alunos. Sendo que, destes 30, 17 eram do sexo feminino e 13 eram do sexo masculino. Além de ser uma turma muito extensa, apresentava 5 alunos repetentes. Não só os repetentes foram uma dificuldade acrescida, como também o facto de a turma apresentar 2 alunos com necessidades educativas especiais. Nomeadamente, os alunos com os números 18 e 25. Além destes dois casos, existia um aluno, que na minha análise, oferece atenção, pois sofre de um transtorno de identidade de género. Sendo que, este assunto não foi abordado de forma formal nem com os pais nem com o aluno, mas trabalhei mais com ele para tentar ajudar e perceber a situação real, este aluno é o aluno número 11. Relativamente aos alunos com necessidades educativas especiais, num dos casos, o aluno apresentava problemas de défice de atenção, problemas familiares e falta de motivação, no outro a aluna revela esforço e dedicação, mas apresenta dislexia moderada, dificuldades no cálculo e na escrita e necessita de ajuda na compreensão de enunciados e, por vezes, de algum tempo de prolongamento na realização de testes. No que diz respeito ao caso do aluno número 11, que a meu ver, apresenta uma crise de identidade de género, este revelou-se tímido, pouco participativo com problemas no relacionamento com os colegas, dificuldade em mostrar e justificar as suas opções e com um comportamento diferente do seu género, até mesmo no que diz respeito à forma de agir e falar.

Segundo Boavista e Sousa (2013), o Diretor de Turma é assumido como sendo uma figura de gestão intermédia da escola, depositário de responsabilidades particulares no que diz respeito à coordenação dos professores da turma, à promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e à sua integração no ambiente escolar, assim como ao relacionamento estabelecido entre a escola, os encarregados de educação e a comunidade escolar. Assim, é uma ajuda essencial para o desenvolvimento pessoal, interpessoal e afetivo dos seus alunos, podendo realizar até um trabalho psicológico com os mesmos.

Relativamente ao conselho de turma, este era constituído por um total de 12 professores, distribuídos pelas diferentes disciplinas. A turma apresenta algumas faltas disciplinares, sendo referida como uma turma irrequieta, com bastantes comportamentos de desvios da tarefa, barulho nas aulas, o que leva a alterações constantes na planta até ao momento. Também foi pedida uma mesa extra para a sala de aula onde a turma tem mais aulas, para um dos alunos mais indisciplinado e conversador ficar sozinho à frente.

O Conselho de turma reúne-se poucas vezes, a meu ver, só no final de cada período ou quando existe algum problema disciplinar a resolver, abdicando de reunir nas avaliações intercalares, por exemplo. Sendo uma turma que apresenta muitos repetentes e vários

casos de comportamento inapropriado, era importante o Conselho de Turma reunir-se com mais frequência e, também, nas avaliações intercalares, para tentar arranjar estratégias de mudança do comportamento e melhoria do aproveitamento da turma no geral e, obviamente, nos casos mais específicos. Apesar de existir no horário de Diretor de Turma uma hora que lhe compete tratar dos assuntos de Direção de turma, esse tempo é curto quando se tem uma turma com algumas dificuldades e assim tem de se despender tempo extra para resolver alguns assuntos.

A planta da sala de aula iniciou-se com a organização da turma por números, no entanto, em conversa entre mim e a professora Ana Paula já surgiram alterações necessárias, por motivos de comportamento e, também, por motivos de estatura e dificuldades visuais, e tendo em atenção a questão dos alunos com necessidades educativas especiais. Houve também um pedido de acrescento de uma mesa numa das salas onde a turma tem mais aulas, pois eu e a Ana Paula conversámos e concordámos que o aluno número 3 apresentava graves problemas de concentração, de comportamento e, como tal, necessitou de estar sozinho na maioria das aulas.

O trabalho da direção de turma assentou numa colaboração com a Professora diretora da turma, Ana Vaz, na resolução de problemáticas dos alunos no geral ou em particular, em articulação com o restante conselho de turma. Existiu uma reunião de pais em que programei a reunião com todas as informações da turma, apesar de não ter sido possível estar presente e entreguei a apresentação à Professora Ana Paula. No que diz respeito ao processo de justificação de faltas, alterações na planta e comportamentos menos favoráveis, foi realizado um trabalho conjunto. Sendo que, ficou decidido, que ficaria responsável assumida por toda a parte de faltas e atestados médicos da turma, tal como a preparação das reuniões com os Encarregados de Educação.

A relação inicial com a Professora Ana Vaz foi complicada, pois era a primeira vez que ela tinha um estagiário a acompanhá-la e, no princípio, mostrou-se pouco recetiva pois não sabia ainda como delegar. Mas, com a ajuda do professor João Santos, mostrou-se mais colaborativa e começámos a efetuar um trabalho mais conjunto a partir de outubro.

Existiu um Conselho de Turma, devido a um aluno muito problemático, que tinha um comportamento muito complicado apresentando várias faltas disciplinares a Matemática. Apesar de não ter sido possível estar presente, falei com a professora Ana Paula e falámos sobre o que seria melhor propor em conselho de turma, e, desta forma, o aluno foi castigado, mas não suspenso.

O objetivo com a saída de campo, tema desenvolvido no projeto de núcleo, foi também reduzir o número de ocorrências negativas a nível do comportamento.

No Conselho de Turma do final do 1º Período, tive a oportunidade de ajudar na preparação da reunião, onde no decorrer da reunião, a Professora Ana Paula deu-me algumas funções, nomeadamente, a verificação dos alunos que têm plano de apoio ao estudo e as alterações desses planos.

Nesta reunião, após a verificação dos níveis de avaliação de cada disciplina, concluiu-se que o aproveitamento da turma é suficiente, o comportamento é insuficiente e a assiduidade é boa. A nível da pontualidade existiram queixas de dois alunos, principalmente no primeiro tempo da manhã. Eu conversei com os alunos na aula de Oferta Complementar e foram enviados recados para casa para solicitar que a situação não se. Os alunos prometeram tentar diminuir esses atrasos após a conversa comigo.

A relação com a Professora Ana Paula melhorou muito ao longo do 1º Período, uma vez que, já conseguia assistir não só estando presente, mas com intervenção na reunião de pais que se realizou no princípio de janeiro. Esta reunião foi muito importante, pois os pais tiveram contacto direto comigo tal como eu com eles e correu muito bem. Também a própria Ana Paula ficou feliz por ter tido ajuda na reunião e disse ter sido positiva a experiência.

Os Encarregados de Educação desta turma eram muito atentos e ativos nas reuniões e nas propostas que colocavam para a melhoria da aprendizagem dos seus educandos. Apoiavam na sua maioria os filhos em casa e pediam ajuda aos professores sempre que sentiam dificuldades por parte dos seus educandos. Esta proximidade entre alunos, pais e professores é positiva, pois melhora a capacidade que em conjunto conseguimos ter para obter mais sucesso.

Objetivos	**Estratégias**
Os 7 alunos com mais de três níveis negativos reduzirem essas negativas	Colocação destes alunos em pontos estratégicos da planta da sala de aula
Melhorar a relação pedagógica entre a professora de Matemática e a turma	Diálogo com a turma; diálogo com a professora de Matemática nas reuniões
Partilhar a condução da reunião em Conselhos de Turma	Antecipar a preparar em conjunto as reuniões
Lecionar a disciplina de Oferta Complementar	Elaborar e realizar o plano anual

Outro objetivo concreto para mim no que dizia respeito à Direção de Turma, além da melhoria do comportamento, era melhorar também o nível de aproveitamento da turma, uma vez que, a avaliação do primeiro período revelou 7 casos de alunos com três ou mais de três níveis inferiores a 3. Assim, na reunião foram propostos alguns casos para apoio e noutros ficou acordado entre mim e a Professora Ana Paula conversar com os Encarregados de Educação e tentar perceber se os alunos têm explicações fora do ambiente escolar, se devem ter ou se o apoio da escola é suficiente. Alertar também para o facto de que o apoio

em casa na verificação dos trabalhos de casa e na verificação das datas dos testes e o acompanhamento do estudo para os mesmos, são muito importantes.

2.2- Oferta Complementar

A disciplina de oferta complementar foi lecionada em coadjuvação com o professor Pedro Narciso, que desde início, se mostrou bastante disponível, e deu-me a liberdade de assumir a aula com ele e o planeamento da disciplina, pedindo só para abordarmos alguns temas relativos também às Ciências Naturais, disciplina lecionada por ele, apesar de que quando existiram assuntos de Direção de Turma para resolver, utilizámos a aula, ajustando o planeamento.

A eleição do Delegado e Subdelegado de turma foi realizada na primeira aula, a aluna eleita para delegada de turma foi a aluna número 4 e a subdelegada foi a aluna número 27. As alunas ficaram responsáveis por transmitirem, sempre que achassem necessário, sempre que acharem necessário informar-me e tratamos dos assuntos relevantes numa parte da aula de oferta complementar. Também nesta aula foi pedido aos alunos que criassem um e-mail de turma para ser mais fácil contactar com todos, pedindo que informassem também os restantes professores da existência do mesmo.

No que diz respeito ao planeamento da disciplina, eu e o professor Pedro, optámos por escolher temas como a Maior Lição do Mundo, mais direcionado para a cidadania, os oceanos, a saúde e a obesidade e a anorexia, o empreendedorismo, que esperamos ter a ajuda da instituição JAP para a lecionação deste tema com voluntários que virão às nossas aulas. Também o tema dos media e a sua influência foi um tema escolhido por nós. Na última semana surgiu um novo tema em conversação, pois tratando-se de uma turma irrequieta e que apresenta muitas faltas disciplinares e comportamentos de desvio, entendemos que a ideia da implementação de uma aula ou uma sessão de *mindfulness* seria interessante. Uma vez que o professor Pedro conhece uma professora da área e eu também estudei *mindfulness* no primeiro ano de mestrado na disciplina de Psicologia Educacional, achei muito interessante e que tal poderia ser uma mais valia para a turma e para a sua melhoria comportamental.

Estes temas permitiram que os alunos se organizassem em grupos ou até mesmo em turma trabalhassem uma especificidade do tema em cada grupo e apresentassem um produto final, estruturado ao longo de algumas aulas, sempre com a nossa ajuda e acompanhamento. Esta abordagem corresponde à metodologia de projeto, preparando os alunos para apresentar um produto final de formas criativas, diferentes e com maior aprendizagem. Foi um processo que excedeu as nossas expetativas, sendo uma turma

participativa e interessada, em que os grupos e muitos alunos individualmente apresentaram ideias inovadoras, criativas e com imaginação, mostrando uma enorme capacidade.

Data	Espaço	Matérias	Obs.
15.09.2017 Aula nº1 (45')	Sala 6	Apresentação da Disciplina e professores. Eleição do Delegado e Sub-delegado.	
22.09.2017 Aula nº2 (45')	Sala 6	Maior Lição do Mundo. Importância da Educação - Saúde de Qualidade - Pensar em frases sobre o que é a educação e a sua importância. Ideias para o produto final deste projeto	
29.09.2017 Aula nº3 (45')	Sala 6	Maior Lição do Mundo. Importância da Educação - Saúde de Qualidade - Votação das melhores frases e designação de imagem para cada frase	
06.10.2017 Aula nº4 (45')	Sala 6	Maior Lição do Mundo. Importância da Educação - Saúde de Qualidade - Escolha da ideia do projeto final e início da elaboração do mesmo	
13.10.2017 Aula nº5 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos	
20.10.2017 Aula nº6 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos	
27.10.2017 Aula nº7 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos	
03.11.2017 Aula nº8 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos	
10.11.2017 Aula nº9 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos - Escolha e Início da Elaboração do projeto	
17.11.2017 Aula nº10 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos - Trabalho no projeto	
24.11.2017 Aula nº11 (45')	Sala 6	Educação Ambiental - Oceanos - Projeto final	
15.12.2017 Aula nº12 (45')	Sala 6	Reflexão sobre o Comportamento da turma no 1ºPeríodo. Definição dos aspectos que foram melhores e piores.	
Interrupção (Natal)			
05.01.2018 Aula nº13 (45')	Sala 6	Conhecimento interno da Turma - Cooperação, Envolvimento, Inclusão - Jogo das características	
12.01.2018 Aula nº14 (45')	Sala 6	Conhecimento interno da Turma - Cooperação, Envolvimento, Inclusão - Jogo das características	
19.01.2018 Aula nº15 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Escolha projeto	
26.01.2018 Aula nº16 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Escolha projeto	
02.02.2018 Aula nº17 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Escolha projeto	
09.02.2018 Aula nº18 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Início da elaboração projeto	
16.02.2018 Aula nº19 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Trabalho no projeto	
23.02.2018 Aula nº20 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Trabalho no projeto	
02.03.2018 Aula nº21 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - DST, Sexualidade, Gravidez - Trabalho no projeto	
09.03.2018 Aula nº22 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - Finalização projeto	
16.03.2018 Aula nº23 (45')	Sala 6	Saúde de Qualidade - Finalização projeto	
23.03.2018 Aula nº24 (45')	Sala 6	Reflexão sobre o Comportamento da turma no 2ºPeríodo. Definição dos aspectos que foram melhores e piores.	
Interrupção (Páscoa)			
13.04.2018 Aula nº25 (45')	Sala 6	Conhecimento interno da Turma - Cooperação, Envolvimento, Inclusão - Jogo das características	
20.04.2018 Aula nº26 (45')	Sala 6	Conhecimento interno da Turma - Cooperação, Envolvimento, Inclusão - Jogo das características	
27.04.2018 Aula nº27 (45')	Sala 6	JAP - Empreendedorismo	
04.05.2018 Aula nº28 (45')	Sala 6	JAP - Empreendedorismo	
11.05.2018 Aula nº29 (45')	Sala 6	JAP - Empreendedorismo	
18.05.2018 Aula nº30 (45')	Sala 6	JAP - Empreendedorismo	
25.05.2018 Aula nº31 (45')	Sala 6	JAP - Empreendedorismo	
01.06.2018 Aula nº32 (45')	Sala 6	Conhecimento interno da Turma - Cooperação, Envolvimento, Inclusão - Jogo das características	
08.06.2018 Aula nº33 (45')	Sala 6	Reflexão sobre o Comportamento da turma no 3ºPeríodo. Definição dos aspectos que foram melhores e piores.	
15.06.2018 Aula nº34 (45')	Sala 6	Reflexão sobre o Comportamento da turma no 3ºPeríodo. Definição dos aspectos que foram melhores e piores.	

Quadro 12 - Planeamento Anual Oferta Complementar

Tendo em conta este planeamento, seria bom cumprir o objetivo em foco de melhoria do comportamento da turma e a melhoria do sentido de responsabilidade e da solidariedade e do pensamento no futuro.

2.3- Saída de Campo

A EF distingue-se das outras disciplinas do currículo, pelas suas matérias serem, em grande parte, atividades de grupo e interativas (Bom, et al, 1989, 1990; Comédias, 2012). Numa perspetiva global da educação escolar, deve destacar-se a importância deste tipo de atividades, no que respeita a aspetos importantes da função do diretor de turma e do conselho de turma (Boavista e Sousa, 2013): a integração social dos alunos na escola, a cooperação entre eles no quadro de atividades autónomas e também a articulação disciplinar entre as diferentes unidades curriculares.

A vantagem da interdisciplinaridade interessa especialmente ao grupo de EF. Já noutras atividades realizadas ao longo do ano existiu uma ligação da EF noutros contextos de aprendizagem, este fator é muito evolutivo para a EF e para os alunos. A articulação entre disciplinas é um aspeto muito positivo e de agrado dos alunos, na maioria dos casos estes aprendem muito sem dar conta.

A saída de campo é organizada pelos alunos estagiários e depois pedimos ajuda aos restantes professores do CT, consoante o seu horário no dia previsto e a sua disponibilidade para nos acompanhar e também envolverem as suas disciplinas na atividade, através de perguntas em vários locais das provas a realizar.

Conseguimos esta representação através da prova de orientação, em que existiam pontos de controlo com perguntas referentes às disciplinas.

A saída de campo é uma componente da área da direção de turma que permite complementar o trabalho desenvolvido no tempo programa de Educação Física e/ou Oferta Complementar. No sentido de valorizar a qualidade do ensino face às necessidades identificadas, o foco desta atividade será generalizado em relação à estrutura e individualizado em alguns conteúdos planeados.

Considerando as necessidades individuais da turma do professor Diogo Almeida e da professora Carolina Silva o conteúdo de algumas atividades irá de encontro à necessidade de fomentar a cooperação entre os alunos NEE e os restantes alunos nas diferentes turmas. Por isso, uma importante premissa da atividade é a inclusão destes alunos nos grupos e nas atividades desenvolvidas em conjunto com os colegas, outro fator importante é a inclusão de vários professores na atividade e o cultivar de uma relação mais positiva dos professores com os alunos, aproveitando um ambiente mais descontraído e formal.

O nosso ponto de partida correspondeu à idealização da duração da atividade, posto isto foi nossa decisão projetar uma atividade com a duração de um dia. No que à calendarização, a atividade foi programada para o último dia do 2º período, por um lado devido ao facto de que previsivelmente as condições climatéricas seriam mais favoráveis e por outro lado, garantimos que os recursos temporais previstos para o 3º período relativamente ao número de aulas a lecionar, bem como os momentos de avaliação dos alunos nas diferentes disciplinas, não são condicionados pela sobreposição desta atividade.

Face ao descrito anteriormente, definimos, no 1º conselho de turma, que a atividade se realizaria no dia 23 de março. Outra decisão de pré-impacto que tomámos passou por abordar a temática na reunião de início de ano com os EE. Nessa reunião pudemos perceber a disponibilidade financeira dos EE para a atividade tal como as suas perspetivas ideológicas face à pertinência formativa da visita de estudo.

Após termos realizado um processo de pesquisa e de balanço entre várias possibilidades de parques onde esta atividade podia desenrolar-se, chegámos à conclusão que o Parque Aventura Cova da Baleia seria a melhor opção em relação à missão e aos objetivos/valores a fomentar e em relação aos custos monetários da mesma.

No Parque Aventura Cova da Baleia encontrámos uma diversidade de atividades que nos permitiu enquadrar a organização da visita de estudo com os objetivos projetados. Nesse âmbito, as atividades a realizar foram Orientação, Arborismo, Slide, e Matraquilhos Humanos. A atividade de Orientação foi essencialmente adaptada de forma a assumir uma natureza interdisciplinar. Esta prova teve um carácter multidisciplinar, assim se perspetiva o contributo das disciplinas representadas pelos professores presentes, através de perguntas ou desafios nas estações da prova. As experiências formativas num enquadramento diferente do habitual, em alguns casos únicas no percurso escolar, devem sem valorizadas e encaradas no âmbito da formação pessoal, posto isto foram pedidos aos professores presentes na atividade que desenvolvessem duas ou três perguntas da sua disciplina a serem colocadas nos diferentes pontos do percurso.

Tendo em conta a idealização que projetámos desde o início do ano para esta nossa atividade, achamos determinante ter presente os diferentes objetivos desta saída de campo, assim como a visão, a estratégia e os critérios de êxito.

Assim, apresentámos o seguinte quadro:

Objetivos	Estratégias	Resultado
Garantir o maior número de alunos, do 7º ano das quatro turmas.	Pagamento faseado para que todos os alunos consigam pagar e ir à atividade	Ter a presença de 80% dos alunos na saída de campo.
Promover a interdisciplinaridade	Integrar as disciplinas curriculares do 7º ano.	Cada professor presente na atividade disponibiliza duas perguntas a utilizar na prova de orientação.
Garantir a característica eclética da EF	Contacto com diferentes matérias relativas às AEN que não são possíveis abordar em regime de aula	Das 4 atividades, participam em 3
Promover a cooperação nos momentos da atividade	Através do trabalho de cada grupo nas diferentes atividades.	Todos os alunos se sentem integrados nas atividades e participam nas mesmas
Integrar os alunos com NEE	Garantir que os alunos com NEE participam nas atividades.	Uma em cada duas equipas tem um aluno com NEE

Quadro 7 - Objetivos da Saída de Campo

A saída de campo foi projetada para a totalidade de alunos do 7º ano de escolaridade da nossa escola e por isso, contámos com 105 alunos. Para que a atividade possa decorrer dentro da normalidade, é preciso assegurar um professor por cada 15 alunos e, por isso, mobilizámos os seguintes professores:

- Ana Gomes;
- João Varandes;
- Rute Carvalhal;
- Maria Inês Costa;
- Maria Margarida Miranda;
- Ana Paula Andrade;
- João Santos.

Apesar de a realidade ser de 105 alunos, contámos com a presença efetiva de 96 alunos. A turma mais representativa foi o 7º 3ª que incluiu 90% dos seus alunos (27).

Aspetos Positivos da Atividade:

- ✓ Adesão de grande parte dos alunos do 7º ano (91%);
- ✓ Operacionalização de um momento de prática com expressão nas finalidades dos PNEF, gerais e específicas das Atividades de Exploração da Natureza;
- ✓ Integração de alunos com necessidades educativas especiais;
- ✓ Promoção do relacionamento interpessoal entre alunos de turmas diferentes;
- ✓ Relacionamento positivo entre os vários professores dos Conselhos de Turmas;

- ✓ Cumprimento dos Horários;
- ✓ Entrega do mapa do parque assim como o planeamento da atividade aos professores no início da atividade.

Aspetos a Melhorar da Atividade:

- ✓ Desenvolvimento de atividades ao longo do ano que permitam aos alunos angariar o dinheiro necessário;
- ✓ Visita ao local antecipadamente, para prever eventuais dificuldades logísticas (por exemplo banhos e balneários).

No objetivo traçado para a mobilização dos alunos do 7º ano, estipulado para 80%, podemos afirmar que o mesmo foi alcançado, verificando-se uma taxa de participação de 91%. Embora, seja um resultado bastante positivo refletimos que seria possível termos desenvolvido mais estratégias para aumentar o número de alunos participantes, nomeadamente com criação de eventos e de momentos ao longo do ano para possibilitar a angariação de dinheiro para os alunos pagarem a visita sem terem que recorrer aos pais.

No que à promoção da interdisciplinaridade diz respeito o objetivo foi alcançado, com todos os professores participantes a contribuírem com o mínimo de duas perguntas de cada disciplina para a prova de orientação.

Na promoção do ecletismo, o objetivo foi igualmente otimizado, pois apenas dois alunos não participaram em 1 das atividades.

Os objetivos de cooperação e integração dos alunos NEE foram igualmente cumpridos, tendo revelado uma maior expressão na prova de Orientação.

A saída de campo foi um dos momentos mais marcantes das várias atividades do estágio. Essa marca, deixada através da saída de campo, advém da qualidade e da evolução da relação que se estabeleceu ao longo do ano com os alunos, pois, estando num ambiente diferente ao normal estes têm uma atitude diferente perante não só os seus colegas, mas também com os professores. Assim, estes de forma bondosa, na pausa para o almoço, partilharam o que trouxeram não só com os amigos como faziam questão que eu e o meu colega também provássemos o que haviam levado. Também me fizeram algumas dedicatórias, demonstrando como iam sentir saudades. Foi bom sentir esse apreço da parte deles e perceber que este ano foi significativo e que ajudei de alguma forma.

2.4- Plano Anual – 4 Etapas

Nesta área o planeamento tem de ser realizado de uma forma um pouco diferente da lecionação, pois existe u trabalho em oferta complementar que já tem o seu planeamento e

depois existe a parte de relacionamento com os pais e os alunos e os seus problemas ao longo do ano na escola.

Desta feita e organizando este plano por etapas surgem os seguintes quadros síntese:

Processos 1ª Etapa
Tive de trabalhar e ganhar a confiança da DT responsável pela turma para conseguir ajudá-la e realizar o trabalho de um DT.
Conheci e caracterizei muito bem a turma e as suas qualidades e defeitos para poder preparar um plano de ação.
Verifiquei quais os temas pelo qual a turma mais se interessava para planear as aulas de oferta complementar.

Processos 2ª Etapa
Após maior abertura da professora responsável tive abertura para reunir com os EE e foi uma reunião muito positiva.
A cooperação entre mim e a professora melhorou apesar de não ser 100%.
Planeamento de oferta complementar estava definido e correu sempre muito bem.
Colocação da possibilidade da Saída de Campo na reunião com os pais.
Foi aqui que mais se revelou a importância da interação com os EE, mostrou-se uma ferramenta muito positiva para mim o diálogo com eles.

Processos 3ª Etapa
Apesar de tentar gerir mais as reuniões de CT, não consegui abertura para tal.
Os alunos nesta altura já confiavam em mim como sua DT e confiavam-me muitos acontecimentos diários da turma noutras disciplinas e eu assim podia antecipar a resolução destes casos e/ou problemas.
A saída de campo foi algo muito positivo para a turma, ficaram mais calmos e com um comportamento mais adequado após esta atividade.

Processos 4ª Etapa
A avaliação e o comportamento dos alunos em Oferta Complementar foi muito positivo.
A apresentação dos trabalhos pedidos foi muito satisfatória, criativa e original.
A turma mostrou-se mais interessada e com melhor comportamento.
A última reunião de CT apresentou algumas discussões por alterações de notas com as quais não concordei.
A turma conseguiu, apesar dos problemas apresentados no 1ºperíodo, recuperar quase todas os alunos em risco de não transitar de ano, ficando apenas 2 alunos nessa situação.

Como podemos verificar nos quadros acima, o balanço do ano foi muito positivo, mas o que mais me intrigou na última reunião de CT foi o facto de a EF ser desvalorizada

em CT, ou seja, como o aluno tem de transitar de ano, a disciplina que deve sempre ceder, deve ser a de EF, aspeto com o qual não concordo. Aceito e concordo que efetivamente os alunos não devem ficar retidos, pois não ganham conhecimento algum com isso, mas não tem de ser sempre a disciplina de EF a ceder, pois em alguns casos os alunos não têm mesmo a aptidão necessária para obter nível 3 a EF e, deste modo, julgoque outras disciplinas também o podem fazer e não ficar sempre a aguardar que seja o professor de EF a ceder, porque acham que é menos importante, uma vez que isso não é verdade devem todos reconsiderar essas opções, ou seja, a nível curricular esta situação devia estar definida. Por exemplo, outras disciplinas como Educação Tecnológica, Educação Visual, podem também elas ceder, sem prejuízo das disciplinas de primeira linha como a Matematica ou o Português e os critérios poderiam ser reavaliados, sem prejudicar ou desvalorizar a Educação Física, enquanto unidade curricular.

2.5- Casos Específicos

Na turma, como já referenciado, tinha um caso muito complicado, tratava-se de um aluno que tem um ambiente familiar um pouco irregular e que não lhe dá muito apoio escolar. Apresentava um quadro familiar com dificuldades, vive apenas com a Avó e tem pouco contacto com o pai. O aluno comportava-se de forma errada em várias aulas e era difícil mantê-lo sossegado e atento à aula, perfazendo um elevado número de faltas disciplinares.

Além deste caso, tinha os alunos com Necessidades Educativas Especiais, que apesar de apresentarem algumas dificuldades de dislexia num caso e défice de atenção no outro, não revelaram problemas de grande preocupação ao longo do ano.

Por fim, tinha o caso de um aluno, que parecia sofrer de uma crise de identidade de género. O aluno relacionava-se pouco com a turma, aparentava ter poucos amigos quer dentro quer fora da turma, no ambiente escolar e mesmo fora. Apesar de ser tímido, tentei falar com ele e fazer com que se sentisse o mais confortável possível na turma e no ambiente de aula, principalmente em Educação Física. O aluno revelou algumas melhorias, pois, no fim, já interagia mais com os colegas. Na minha opinião, o aluno deveria ser proposto a ter um plano de acompanhamento, até porque também apresentava 5 negativas no final da avaliação do primeiro período.

2.6- Balanço da área de Direção de Turma

Como avaliação e estratégias para a Direção de Turma e a Oferta Complementar defini os seguintes objetivos e estratégias:

Objetivos	Estratégias	Resultado
Os 7 alunos com mais de três níveis negativos reduzirem essas negativas	Colocação destes alunos em pontos estratégicos da planta da sala de aula	Todos elevaram as notas e 4 alunos dos 7 com mais de 3 negativas conseguiram concluir o 7º ano com sucesso
Melhorar a relação pedagógica entre a professora de Matemática e a turma	Diálogo com a turma; diálogo com a professora de Matemática nas reuniões	Reconhecimento do progresso dos alunos a nível comportamental, por parte da DT titular e profs da turma
Partilhar a condução da reunião em Conselhos de Turma	Antecipar a preparar em conjunto as reuniões	Dirigir tópicos da reunião, não só o das avaliações, mas outro da O.T.
Lecionar a disciplina de Oferta Complementar	Realizar o plano anual	Lecionar os temas atribuídos ao estagiário (quadro nº 12)

Quadro 13 - Principais resultados na área de Direcão de Turma

A mudança positiva no comportamento da turma resultou da melhoria da relação com a professora de Matemática, pois era nesta disciplina que existiam mais ocorrências de indisciplina, melhorando o comportamento em Matemática o comportamento global iria certamente melhorar.

Relativamente a Oferta Complementar ficou combinado desde o princípio do ano que iria existir uma partilha da liderança da lecionação desta disciplina entre os dois professores, eu e o professor Pedro, pois estivemos sempre os dois presentes nas aulas e com participação ativa em todas.

Nos Conselhos de Turma, pensei que a partilha da liderança seria também uma mais valia para mim e a professora Ana Paula passou a ser mais recetiva à minha ajuda e participação, admitindo que era uma boa ajuda.

No âmbito da lecionação de oferta complementar, como descrito anteriormente, houve um planeamento inicial, com o professor responsável, o professor de Ciências, sobre os temas a abordar. No conselho de turma, de início, optei por ficar com um papel de mera observadora, ou seja, acompanhar sempre a diretora de turma, organizar e planear com ela, aprendendo através da convivência com a professora. Para, de seguida com mais confiança, aplicar conhecimentos e partilhar liderança. Deste modo, no segundo período consegui ter uma participação mais ativa, sobretudo nas reuniões com os pais, conduzindo as reuniões através da clarificação de situações e coordenação das avaliações dos

professores No conselho de turma, não conduzi as reuniões, fiquei apenas encarregue de verificação de pautas e de escrever as atas. É importante refletir que esta partilha só foi possível devido a uma abertura e disponibilidade que a diretora de turma me foi possibilitando ao longo do ano, mesmo que no início tenha sido mais difícil, depois confiou em mim e no meu trabalho. Perante a minha vontade de intervir, no trabalho e planeamento conjunto que procurámos sempre fazer, como no acompanhamento das situações e preparação das reuniões, a diretora de turma sentiu-se mais à vontade agradecendo depois no final do ano a ajuda prestada. Um dos trabalhos mais difíceis foi controlar o comportamento da turma e as suas faltas disciplinares, onde, para isso, combinei com a diretora que ia ter uma abordagem mais particular com eles nas aulas de oferta complementar, pois sentia que me ouviam mais a mim e com mais interesse. Resultou, pois, com exceção de um aluno a maioria da turma melhorou o seu comportamento e percebeu que tinha mais a ganhar se tivesse um comportamento adequado.

Assim, penso que apesar de ter sido uma área em que não tivesse conseguido liderar tanto sozinha, os objetivos foram cumpridos. A maioria da turma melhorou o comportamento ao longo do ano e isso refletiu-se na melhoria global das notas da turma e por isso apenas 2 alunos não conseguiram transitar de ano.

Nas duas reuniões com os EE em que consegui estar presente são motivo de reflexão, pois na primeira existiram vários pais a mostrarem-se preocupados com algumas disciplinas, nomeadamente a de matemática, pois as notas eram consideradas demasiado baixas. Pediram-me para verificar o que se estava a passar se possível, falando com a professora e, também, com a Direção da EBT. O comportamento e o número de faltas disciplinares também era algo que alarmava os pais. Para tentar resolver estas questões pedi à professora responsável que falasse com a professora uma vez que a conhece há mais tempo para ver que melhorias podiam existir, e eu falei com a diretora da EBT para expor também a situação. Por outro lado, numa parte das aulas de oferta complementar conversei também com os alunos para tentar perceber melhor o que se passava nas aulas e os motivos. Após estas três conversas, conseguimos que o comportamento dos alunos melhorasse um pouco nas aulas, o que fez com que a professora também tivesse em consideração outros aspetos nas aulas o que fez com que as notas melhorassem um pouco. Tendo em conta que a maioria das faltas dos alunos surgiam nas aulas da professora de matemática. Também este número foi reduzindo ao longo do ano com as contínuas conversas que ia tendo com os alunos em oferta complementar. Na segunda reunião os pais mostraram-se mais descansados e agradecidos por termos melhorado um pouco esta situação tão problemática.

Penso que o relacionamento com os EE deve ser cooperante e frequente, pois só assim conseguimos perceber o aluno e algumas das suas atitudes. Ganhar a confiança do aluno e do EE é fundamental enquanto diretora de turma, penso que foi um objetivo que consegui cumprir com muito sucesso apesar de não ter muita abertura ou pelo menos não tanta como a desejada.

Capítulo 3 - Desporto Escolar

3.1- Introdução

O Desporto Escolar tem como orientação estratégica melhorar a oferta desportiva e, dentro deste, um dos objetivos é o de diversificar o leque de modalidades desportivas disponíveis e aumentar o acesso àquelas cujas especificidades técnicas exigem condições especiais. Antes de mais, é importante referir que o Desporto Escolar pode assumir quatro realidades, nomeadamente: as atividades regulares internas, as atividades regulares externas, as atividades pontuais internas e as atividades pontuais externas. Nomeadamente, torneios ou provas organizadas todos os anos pela EBT na EBT, torneios ou provas organizadas todos os anos fora da EBT e em que a EBT participa, torneios ou provas que a EBT organiza esporadicamente ou apenas naquele ano e provas que outras escolas ou instituições organizam esporadicamente.

Iniciando a reflexão com as atividades pontuais internas, estão projetados para o 1º, 2º e 3º períodos, o corta-caminho, o peddy-paper e ainda o tetratlo, como vem sendo tradição na EBT.

O Desporto Escolar (DE), Atividade de Complemento Curricular, deve constar do Projeto de Educação Física (Ministério da Educação, 1998; 2001), considerando-o como uma atividade onde consta a competitividade e onde é aberto a todos os alunos, embora possa ser seletivo pois nas competições existe sempre uma exclusividade para os melhores, no entanto nos encontros do Desporto Escolar todos os alunos participantes da atividade, podem entrar e jogar algum tempo, esta questão é decidida pelos responsáveis do núcleo.

No agrupamento existia uma vasta possibilidade de escolhas no que diz respeito ao Desporto Escolar, que tenta diversificar e atingir o máximo de modalidades possíveis de treinar nos espaços que tem, todavia existe um esforço por parte dos professores para não realizarem apenas a modalidade que querem, pois procuram novos desafios.

No âmbito da atividade regular externa, optei por trabalhar em coadjuvação com o Professor João Santos, no núcleo de Voleibol Masculino, Infantis. Existiu um ligeiro atraso na saída dos horários e assim sendo os treinos tiveram início dia 2 de outubro de 2017. Os treinos da modalidade ocorreram duas vezes por semana, sendo o primeiro à segunda-feira, entre as 17h10m e as 18h40m e o segundo às sextas-feiras, entre as 17h10m e as 17h55m.

Importante referir que os treinos se realizavam na Escola Básica de Telheiras em ambos os dias, mais concretamente no ginásio. O professor João Santos teve uma pequena abordagem no princípio do ano em que me explicou o pretendido, dando-me depois autonomia total para dirigir e assumir os treinos, fazendo pequenas intervenções sempre que necessário.

Tivemos um total de 14 alunos inscritos no núcleo, sendo que 4 dos inscritos participam pelo segundo ano consecutivo.–Estes alunos, entre o 5º e 7º na, apresentavam idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos.

É importante referir que este núcleo fazia os seus treinos de voleibol no ginásio, o que poderia ser um pouco mais difícil para a aprendizagem dos alunos uma vez que não tem altura suficiente para bolas muito altas. No entanto, os alunos apresentaram um nível considerável de jogo e melhoraram as suas competências ao longo do ano, ultrapassando essa dificuldade e ajustando-se às instalações possíveis.

Um problema que surgiu em alguns treinos foi a comparência de poucos alunos, impedindo a realização de situações de jogo como o 4x4, assim, em conversa com o Professor João acordámos que iriamos realizar dois torneios no horário do Desporto Escolar para tentar recrutar mais atletas. Um deles foi na semana de 11 a 15 de dezembro, pois foi a última semana de aulas do período e os alunos estavam mais disponíveis para ir. Este torneio tinha como objetivo interessar mais alunos e os atletas já existentes no núcleo tinham de convidar um amigo para vir jogar o torneio com ele, na hora do treino de Desporto Escolar nessa semana. Os jogos foram de 2x2 e a dupla vencedora e o segundo lugar receberam prémios. Desta forma, conseguimos a adesão de alguns alunos que gostaram da dinâmica do treino e do jogo em si e que ficaram no nosso núcleo de Voleibol.

Este núcleo apresentava continuidade de ano para ano, os alunos permaneciam vários anos e progrediam dentro do núcleo de ano para ano, havendo também a integração de novos elementos.

As situações de exercício não se devem dirigir apenas a um objetivo, devem sim procurar juntar as diferentes vertentes com vista à obtenção de melhorias em todos os domínios, sendo estes, tático, cognitivo, psicológico, social e físico. Desta forma, julgo que o estilo de Ensino Descoberta Guiada foi um bom estilo de ensino para o núcleo de Voleibol, pois permitiu aos alunos perceber por si próprios qual a melhor opção, sendo questionado sempre que pertinente.

O quadro competitivo para este ano foi definido tendo início a 27 de janeiro e terminando a 26 de maio.

Assim, o quadro competitivo previa a realização de três encontros obrigatórios entre as equipas do grupo. Após realizada a fase de grupos, a competição teve continuidade com uma eliminatória realizada com os 1ºs e 2ºs classificados dos grupos e terminou numa final-four.

Segundo as informações passadas pelo professor João, este núcleo é um núcleo já antigo na EBT, apresenta continuidade desde os infantis A até aos infantis B e tem obtido sempre bons atletas no núcleo e consecutivamente bons resultados. Este ano não foi

diferente, conseguimos juntar uma equipa muito unida e de qualidade que nos permitiu bons resultados. A mesma situação de continuidade se verifica nos núcleos de Voleibol feminino da EBT. Trata-se de uma escola que dá importância ao DE e que o promove de forma ativa.

De início foi feita uma revisão de formas jogadas e todas a técnicas do Voleibol, como o passe a manchete, o remate, o bloco, a posição base e os serviços com exercícios variados. Através das informações retiradas desta primeira fase de observação foi mais fácil definir grupos de trabalho de acordo com o nível apresentado pelos diferentes alunos e desta forma iniciar um trabalho mais específico, visto que sempre que se aproximou alguma competição tentámos ocupar esse treino com mais situações próximas do jogo real para que pudessem treinar. Sendo que neste caso, o objetivo era formar grupos de trabalho de nível, assim os alunos que já estavam a repetir pelo segundo ano formaram normalmente um grupo de trabalho, pois seriam provavelmente eles que mais seriam usados em competição, por outro lado os alunos novos realizavam trabalho mais técnico e no final dos treinos todos participavam do jogo, muitas vezes com intervenção também dos professores, que jogavam com os mais novos contra os melhores atletas do núcleo. Esta situação serviu como estratégia de motivação, melhorando o nível competitivo e viabilizando situações de jogo mais formais.

Objetivos	Estratégias
Liderança dos treinos	Apresentar planeamento para o ano, sugerir exercícios, e métodos de trabalho.
Participação em todos os encontros do quadro competitivo	Trabalho de componente técnica e tática, trabalho especifico de guarda-redes, utilização de referencias na modalidade, aumentando a motivação, interesse e empenho.
Assegurar o número de atletas necessário nos treinos e nos torneios	Através da divulgação nas escolas com cartazes. Realização de torneios com amigos.

3.2- Contextualização

Gonçalves (2008), propõe que o ensino do Voleibol seja feito através de situações de jogo desde o 1x1 até ao 4x4. Assim, estabelece uma hierarquia de ensino dos gestos técnicos, cujo objetivo é proporcionar, de cada vez, vantagem ao ataque ou à defesa.

Também eu, com a liberdade e os exemplos que o professor João me apresentou, optei por criar esta lógica e ligação de jogo, com uma progressão nos exercícios que propus no núcleo.

Sempre que estas duas situações de jogo entravam em equilíbrio, era proposta nova situação de jogo, dando vantagem ao ataque. Contudo, este autor não exclui a possibilidade de execução de exercícios analíticos para a melhoria dos gestos técnicos. Algo que também realizei, pois tinha sempre os treinos divididos em aquecimento individual com bola situações de jogo reduzidas, realização de situações analíticas e depois situações de jogo.

O DE vai de encontro às necessidades dos diferentes alunos. Aqui, também o grau de maturação e motivação teve de ser tido em conta, aplicando métodos de treino não só adaptados aos alunos, diferentes do desporto adulto, mas também adaptando as competições, evitando a referência à vitória a todo o custo.

Fazia questão de frisar sempre que o mais importante era dar o máximo, o resultado era um bónus.

3.3- Divulgação e avaliação do Núcleo

A divulgação foi feita nas diferentes escolas do agrupamento, através da criação de um cartaz a afixar na EBT, visto que as restantes escolas do agrupamento também colocaram os horários de todos os núcleos. E também através da divulgação direta dos professores com as suas turmas. Nos primeiros treinos foi também pedido que os alunos trouxessem mais colegas. Pois o arranque foi realizado com poucos atletas. A realização do pequeno torneio teve efeitos positivos, pois conseguimos mais dois atletas.

Nos primeiros treinos, até ao fim do mês de novembro e até à formação do grupo estar fechada o objetivo foi realizar uma avaliação inicial das capacidades técnicas e táticas de cada jogador, que permitiu a partir daí realizar a formação de grupos de nível para a realização de alguns jogos e exercícios. Desta forma será mais produtivo cada treino a nível individual, pois todos trabalham para o conjunto. No final desta etapa serão criados e definidos objetivos globais e individuais que permitam uma melhor aprendizagem do grupo no geral, tendo em conta a formação de grupos que será fundamental.

Como objetivos de validação da atividade julgo que são fundamentalmente conseguir sempre atletas suficientes para participar nos torneios ao longo do quadro competitivo e ficar em 3º ou 4º no final da segunda fase, o que nos dará um intervalo possível entre o 7º e o 12º lugar no final. Parece-me ser um objetivo realista, pois temos um núcleo muito jovem neste momento e não têm tanta experiência logo será complicado chegar aos primeiros lugares.

3.4- Formação de Grupos

Relativamente à formação de grupos neste núcleo de Desporto Escolar, tive a necessidade clara de diferenciar os alunos Infantis A, dos alunos Infantis B, pois em vários

casos, não só eram infantis B, como já não era a primeira vez que integram o grupo de Voleibol. Assim, os objetivos foram apresentados de forma diferente para cada grupo, pois existia sempre no fim uma tentativa de colocar todos em situação tanto quanto possível o mais real que conseguimos. Existiram algumas partes do treino em que realizámos também cooperação e noutras existiu então a necessidade de agrupar por nível.

Assim, todo o grupo realizava trabalho técnico, de cooperação e de competição, sendo que a última realizávamos situações de jogo em grupos de nível maioritariamente. Os jogadores infantis A tinham mais tempo de jogos de cooperação, enquanto que os jogadores infantis B tinham mais tempo de competição e de jogos formais. O trabalho técnico, de domínio da bola, era realizado por todos, uma vez que os infantis A por vezes tinham algumas progressões para ajudar, por exemplo, no exercício de toque de costas, no caso dos jogadores A, a bola podia saltar deve ressaltar antes no chão para que estes se ajustem à sua trajetória e se coloquem debaixo da bola para a realização do passe de costas.

3.5- Plano Anual – 4 Etapas

É evidente que também no DE é necessário a realização de um planeamento, nomeadamente, respeitando os períodos de competição e correspondendo às necessidades apresentadas pelo núcleo. E também os processos das Etapas de Aprendizagem devem ser registados, como se verificam nos quadros seguintes.

Processos 1ª Etapa
Realizei a avaliação inicial do grupo para perceber o que deveria ser trabalhado.
Dei total autonomia aos alunos para perceber quais as suas necessidades.
Este processo foi facilitado pela experiência que o professor João já tinha no núcleo e até porque já conhecia grande parte dos jogadores.
Tracei um plano de treino acessível a todos até conhecer o calendário competitivo.

Processos 2ª Etapa
Após saber o quadro competitivo organizei os treinos da melhor forma possível.
A prioridade tornou-se conseguir que todos ou a maioria conseguisse integrar uma situação de jogo 4x4, para tal treinávamos muito com equipas equilibradas, metade infantis A e outra metade infantis B.
A coesão e união foram muito trabalhadas nesta etapa.
A condição física teve de ser aumentada por isso existiu também muito treino da mesma.

Processos 3ª Etapa
Deu-se uma evolução muito grande por parte de todos os alunos, talvez pela competição que já tinha sido introduzida com outros núcleos.
A equipa respondeu muito positivamente mesmo quando os resultados não eram os esperados, conseguindo sempre dar a volta.
A união do grupo ficou mais forte com o apuramento para o encontro final.

Processos 4ª Etapa
Intensificou-se o trabalho no treino da situação de jogo 4x4.
Conseguimos atingir o 2ºlugar no pódio do encontro final.
Os resultados foram muito positivos não só pelo resultado obtido mas pela evolução notória em alguns alunos que vão dar continuidade no próximo ano.
Após o último torneio iniciaram-se alguns trabalhos para o ano seguinte, nomeadamente de melhorias necessárias a fazer nos jogadores mais novos, como o seu posicionamento e remate.

De uma forma mais descritiva, abaixo, são explicados os exercícios e as situações utilizadas nos treinos de voleibol.

Aspetos Técnicos	Situação de Aprendizagem
Deslocamento	Correr para debaixo da bola e agarrá-la acima da testa
Posição Base	Tocar em dois pontos, voltando ao centro; Em triângulo, tocar em três pontos; Em quadrado, tocar em cada vértice, voltando ao centro entre cada vértice
Toque de Dedos	Auto passe – Toques de dedos consecutivos, solicitando que a bola atinja diferentes alturas; A pares – realizar toques de dedos consecutivos, podendo ser solicitado o auto passe; A pares – um aluno sentado, realiza toque de dedos para o colega que está a sua frente em pé (pode ser realizado com bola de basquetebol); Deslocamentos a 2 pontos, seguido de toque de dedos; Em grupos, 2 filas, frente a frente – manutenção da bola no ar através de toques de dedos; Em grupos, circulo – manutenção da bola no ar através de toques de dedos (pode ser solicitado auto passe); A pares, um lança a bola e outro coloca-se por baixo da bola, como se fosse realizar o toque de dedos, mantendo a bola nas mãos Auto passe, colocação do passe dentro do arco do outro lado da rede; A pares, um aluno de cada lado da rede – manutenção da bola no ar através do toque de dedos, tendo a bola que passar sobre a rede; A pares, um lança a bola e outro coloca-se por baixo da bola, como se fosse realizar o toque de dedos, mantendo a bola nas mãos; A pares, 1+1 – manutenção da bola no ar através do toque de dedos, tendo a bola que passar sobre a rede; 2+2– manutenção da bola no ar através do toque de dedos, tendo a bola que passar sobre a rede
Manchete	Igual ao toque de Dedos, mas com o gesto técnico de manchete
Serviço por baixo	A pares, os alunos servem por baixo um para o outro, sendo que o desafio é acertar num espaço limitado do campo para obter um ponto no serviço. Deslocamento para debaixo da bola e receção do serviço do colega.
Serviço por cima	Igual ao serviço por baixo, mas com serviço por cima
Remate	Após passe do passador o aluno realiza

	remate em apoio livre; Após passe do passador o aluno realiza remate em apoio para um arco colocado no campo
Bloco	O aluno tenta intercetar a bola sempre que está junto da rede, saltando de forma impulsiva e com os braços esticados e para cima, mantendo-os juntos e com as palmas das mãos viradas para o chão
Jogo	Componentes
Jogo 1+1 / 1x1 / 2+2 / 2x2 / 3x3 / 4x4	Em qualquer jogo o objetivo do aluno é sempre o sucesso, sendo cooperação ou competição. No 3x3 e 4x4, preferência para quem realiza três toques antes de devolver, contando esse ponto por dois, é por vezes uma estratégia usada nos treinos.
Técnica	Capacidades
	Compreensão de jogo Técnica ao serviço da tática
Condição Física	No meio do treino, existem momentos de treino da condição física, sendo que o trabalho realizado é essencialmente para promover a força e a resistência, com trabalho de abdominais, flexões, burpees e agachamentos, de forma alternada e com um aumento progressivo do volume.

Devido à quantidade de alunos presentes durante os treinos de Voleibol, estes foram normalmente divididos em dois grupos, ficando um grupo à responsabilidade do professor responsável e o outro à minha responsabilidade. Perante esta situação foi necessário planear as sessões antes dos treinos, para que os alunos tivessem um encadeamento de exercícios lógico, trabalhando os diferentes gestos técnicos, em situações de aprendizagem adaptadas às suas dificuldades. O calendário competitivo foi o seguinte:

ENCONTRO	DATA	HORA	LOCAL
1º Encontro	27 janeiro 2018	9h	ES D Pedro V
2º Encontro	17 março 2018	9h	Colégio São João de Brito
3º Encontro	21 abril 2018	9h	Colégio Salesianos de Lisboa
4º Encontro	26 maio 2018	9h	Parque Quinta das Conchas

Tabela 13 - Cronograma de Torneios de DE

Relativamente ao planeamento, tendo como base o quadro competitivo, o que pretendI foi preparar ao longo de todos os treinos o jogo, na fase final de cada treino, pois o restante tempo era usado para treinar as ações técnicas e a condição física. Ou seja, cada treino teve sempre uma parte de treino de aquecimento, de treino de ações técnicas e de jogo em cooperação, e, no final teve sempre um jogo de situação formal(4x4). No entanto,

na semana antes de cada torneio os treinos eram de carácter diferente onde realizavamos apenas um aquecimento a pares e iniciavamos de imediato o jogo formal (4x4) treinando jogadas e táticas, colocando juntas as possíveis equipas que iam jogar juntas em cada set do torneio para que estes ganhassem dinâmica entre si.

Dentro do quadro competitivo existiam equipas muito fortes, pois costumavam chegar sempre as fases finais nos primeiros 6 lugares. Por tradição, a Escola Básica de Telheiras costuma ter boas participações e conseguimos também neste ano uma boa participação. Foi visível o equilíbrio nos torneios entre a maioria das equipas, apesar de existirem um ou dois destaques quer para melhor quer para pior.

O planeamento no Desporto Escolar no núcleo de voleibol também foi realizado em etapas, como já referido anteriormente e está apresentado neste quadro de forma mais organizada por sessões de treino:

<table>
<tr><th colspan="3">1a Etapa</th><th colspan="2">2a Etapa</th><th>3a Etapa</th></tr>
<tr><td colspan="3">Fase Preparatória</td><td colspan="2">Fase Competitiva</td><td>Fase Transitória</td></tr>
<tr><td>02.10 - 06.11</td><td>10.11 - 15.12</td><td>05.01 - 26.01</td><td>27.01 - 26.02</td><td>02.03 - 30.04</td><td>04.05 - 15.06</td></tr>
<tr><td>10 sessões</td><td>8 Sessões</td><td>7 Sessões</td><td>8 Sessões</td><td>14 Sessões</td><td>13 Sessões</td></tr>
<tr><td>Avaliação Inicial e Aprendizagem</td><td colspan="2">Aprendizagem e Desenvolvimento</td><td colspan="2">Desenvolvimento e Aplicação</td><td>Desenvolvimento, Revisão e consolidação</td></tr>
<tr><td>Jogo 1+1/2+2/1x1</td><td>Jogo 1x1/2+2/2x2</td><td>Jogo 2x2/3x3/4x4</td><td>Jogo 4x4</td><td>Jogo 4x4</td><td>Jogo 4x4</td></tr>
<tr><td>"Eu e a Bola"</td><td>Jogo Reduzido/Cooperação e ações técnicas</td><td>Jogo Reduzido e Formal e ações técnicas</td><td colspan="2">Jogo Formal e Ações técnicas e táticas</td><td rowspan="3">Jogos de treino com outras equipas e/ou outros atletas</td></tr>
<tr><td>Toque de Dedos</td><td>Jogo Condicionado</td><td>Jogo Condicionado</td><td colspan="2" rowspan="2">Jogadas especificas de ataque e defesa</td></tr>
<tr><td>Manchete e Serviço</td><td>"Eu + Bola + Parceiros"</td><td>"Eu e o Adversário"</td></tr>
<tr><td>Remate e Bloco</td><td>Melhorias das ações técnicas</td><td>Melhoria das ações técnicas</td><td colspan="2">Treino em equipas de jogo</td><td rowspan="2">Preparação do próximo ano</td></tr>
<tr><td>Deslocamentos, Capacidade de reação</td><td>Mudança de direção
Remate
Remate direcionado</td><td>Recepção</td><td colspan="2">Jogos de treino com outras equipas e/ou outros elementos</td></tr>
<tr><td colspan="6">Condição Física</td></tr>
<tr><td colspan="6">O trabalho de condição física estará presente em todos os treinos, sendo um trabalho mais especifico nos treinos de 90 minutos, trabalhando, as capacidades de força e resistência.</td></tr>
</table>

Desta forma definimos a primeira fase, denominada de preparatória, compreendida entre 2 de outubro e 26 de janeiro, onde foi abordada a avaliação inicial, e focada a aprendizagem e desenvolvimento das ações técnicas e táticas. A segunda etapa, aconteceu entre 27 de janeiro e 30 de abril, e caracterizou-se pela fase competitiva. Esta, foi talvez a fase mais importante do processo, pois foi nesta altura que decorreu a competição, ou seja, foi aqui que colocámos à prova o que desenvolvemos ao longo das fases, nos treinos. A terceira e última etapa, coincidiu com o último período escolar, acontecendo entre 4 de maio e 15 de junho, considerada a fase transitória, esta teve como objetivo, rever e consolidar o que foi aprendido durante o ano, verificar os objetivos e respetivos critérios de êxito

definidos no início, e preparar os alunos para o ano seguinte. Nesta fase foi importante organizar jogos de treino, fora do quadro competitivo, com outras escolas, de modo a manter o ritmo competitivo e de desafio antes das férias.

1ª Etapa – Fase Preparatória				
25 Treinos	Inicio	Outubro	Término	Janeiro
Avaliação inicial do nível de cada jogador. Focar sobretudo nas ações técnicas básicas da modalidade, através de muitos exercícios de manipulação da bola, passe, manchete, serviço e remate. Jogo reduzido e condicionado, muitas vezes em cooperação. Jogo formal de 4x4, trabalhando as ações técnicas e táticas em jogo. Trabalho de velocidade de reação, através de exercícios em que a bola vem do outro lado do campo assim que a jogada termina.				

2ª Etapa – Fase Competitiva				
22 Treinos	Inicio	Janeiro	Término	Abril
Trabalhar as ações técnicas e táticas em jogo formal. Realizar trabalho específico em equipas, aproveitando que somo dois professores durante os treinos. Podendo dividir os alunos A dos B Temos como objetivo vencer sempre pelo menos 1 dos 3 jogos d cada encontro. Trabalho especifico de possíveis jogadas, objetivamos o trabalho mais incidente nas táticas, criando formas de resolução para situações mais específicas possíveis de ocorrer em jogo.				

Dedicar bastante tempo de prática a situações de jogo, variando entre superioridade numérica, jogo condicionado, jogo simplificado, de forma a desenvolver bem as competências de decidir corretamente quando passar ou rematar, visualização de jogo.

3.6- Balanço da área de Desporto Escolar

A integração no núcleo de voleibol do DE foi sem dúvida um grande desafio, possibilitando-me o desenvolvimento de várias competências técnicas e sociais. Apesar de possuir alguma experiência prévia, existiu um investimento constante na procura de novas informações e atualizações, junto do professor responsável pelo núcleo, assim como através da visualização de artigos científicos, livros e jogos, podendo assim, sustentar e argumentar as minhas decisões. Estas decisões foram sendo mais sólidas com o tempo, pois o conhecimento que vamos tendo dos nossos jogadores e das suas capacidades técnicas, táticas e psicológicas é essencial, principalmente em ambiente de competição, em que as condições para os jogadores são sempre mais difíceis e fora da sua zona de conforto.

A concretização destes objetivos foi verificada, quer em situação de treino, quer durante os encontros competitivos, onde se verificou uma diferença elevada, principalmente

no que diz respeito ao aumento de comunicação, não só com os alunos como também com o professor. Esta melhoria fez com que existisse também um maior índice de eficácia não só da comunicação como também dos resultados entre o primeiro encontro e o último. Esta situação afere-se pelos excelentes e melhorados resultados que a equipa foi tendo.

Penso que foi uma área em que obtive grande sucesso conseguindo uma equipa forte e unida, muito completa e que foi capaz de terminar em segundo lugar. Assim, pelos resultados obtidos e pelo cumprimento dos objetivos e ainda mais do que isso fiquei muito feliz e satisfeita com o trabalho realizado.

Objetivos	Estratégias	Resultado
Liderança dos treinos	Apresentar planeamento para o ano, sugerir exercícios, e métodos de trabalho.	Planeamento aprovado. Autonomia reconhecida pelo professor.
Participação em todos os encontros do quadro competitivo	Trabalho de componente técnica e tática, trabalho especifico de guarda-redes, utilização de referencias na modalidade, aumentando a motivação, interesse e empenho.	Ganhar pelo menos 1 dos jogos realizados em cada torneio.
Assegurar o número de atletas necessário nos treinos e nos torneios	Através da divulgação nas escolas com cartazes. Realização de torneios com amigos.	Participação de pelo menos 12 alunos, na 2ª e 3ª etapa.

Quadro 7 - Objetivos do Desporto Escolar

Capítulo 4 - Seminários

4.1- Introdução

Um dos aspetos que considerámos crítico na caraterização feita quando chegámos à EBT foi o facto de a parede de Escalada presente no espaço exterior junto à caixa da Salto em comprimento nunca ser utilizada nem como matéria ou estação de aula com objetivos e exercíco específico. Desta feita, o primeiro seminário tem como objetivo perceber o porquê da não utilização desta parede e as vantagens que esta poderá ter.

No momento, sabíamos que a EBT tinha um grande historial de alunos com necessidades Educativas Especiais e que por vezes para os professores tornava-se difícil de gerir estes alunos ao longo do ano por diversos motivos. Nomeadamente na Educação Física, uma disciplina com aulas mais ativas e diversificadas, por vezes é muito complicada gerir o comportamento destes alunos. Assim, um dos seminários foi sobre este tema.

A Escola Básica de Telheiras está inserida no Agrupamento de Escolas da Vergílio Ferreira, que é caracterizado por ser bastante diversificado no que concerne à população. Assim, de acordo com uma preocupação levantada por um professor da EBT, o grupo de estágio achou pertinente tratar o problema das NEE e quais os estilos de ensino mais adequados a utilizar com estes alunos, e se se verificam diferenças perante diferentes estilos de ensino. Para tal teve como base de trabalho a disciplina de investigação-ação do segundo ano de mestrado. O estudo foi realizado e apresentado não só como trabalho na disciplina, mas também como seminário na Escola Vergílio Ferreira.

4.2- Contextualização

O currículo escolar é elaborado segundo esquemas concetuais que expressam um quadro de finalidades para o sistema educativo. Como tal, a lista de disciplinas que o integram provém de uma conceção que representa o entendimento sobre os pressupostos que estão na base do desenvolvimento dos alunos e do significado atribuídos, às mesmas, dentro dos valores culturais aceites. Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo, lei nº46/86, o ensino básico tem como objetivos:

- Assegurar uma formação geral comum a todos os portugueses que lhes garanta a descoberta e o desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória e espírito crítico, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética, promovendo a realização individual em harmonia com os valores da solidariedade social;

- Proporcionar o desenvolvimento físico e motor, valorizar as atividades manuais e promover a educação artística, de modo a sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detetando e estimulando aptidões nesses domínios. (art.º. 7º)

A Lei de Bases do Sistema Educativo também refere que, de forma complementar, a formação é assegurada também no ensino secundário através do desenvolvimento do raciocínio, da reflexão, da curiosidade científica e o aprofundamento dos elementos fundamentais de uma cultura humanística, artística, científica e técnica que constituam suporte cognitivo e metodológico apropriado para o eventual prosseguimento de estudos e para a inserção na vida ativa. De forma a compreender a utilidade da EF, é fundamental explorar as finalidades que lhe estão inerentes. Nessa linha de pensamento, e, tendo em consideração os Programas Nacionais de EF (Bom et al, 1989), a EF visa:

- A melhoria da aptidão física;

- A aprendizagem de conhecimentos relativos à elevação e manutenção das capacidades físicas;

- A aprendizagem de um conjunto de matérias promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;

- A promoção do gosto pela prática regular das atividades físicas

- A promoção de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais.

Tendo por base uma orientação sócio crítica (Crum, 1994), destaca-se o papel atribuído pela EF na formação de um cidadão bem-educado fisicamente, isto é, que demonstra competência nas habilidades motoras, apresenta e mantém uma condição física relacionada com a saúde, pratica atividades físicas/desportivas com regularidade, conhece as implicações e benefícios associados a essa prática, sabe utilizar os princípios e estratégias necessárias para atingir os benefícios, valoriza a atividade física (AF) e exibe um comportamento pessoal e social responsável (NASPE, 2004). Segundo vários professores e autores (Onofre, 2017) a escola é a instituição com maior potencial de persuasão para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, devendo reforçar a qualidade de aulas sufvientes de EF, pelo menos três aulas por semana, em dias não consecutivos.

Também na Constituição da República o tema assume relevância dentro do interesse público pelo direito da sociedade portuguesa em aderir à cultura físico desportiva, considerando que este é destacado nas alíneas 1 e 2, do artigo 79º da Constituição da República (1976), documento cujas leis devem estar na base das decisões políticas com vista à satisfação das necessidades e do interesse público, a qual refere: “(...)

1-Todos têm direito à cultura física e ao desporto.

2-Incumbe ao estado, em colaboração com as escolas e as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto.

Para além das questões referentes aos direitos da população física, o texto constitucional (1976) realça também, a necessidade e o direito social associado à prática de AF, cabendo ao Estado assegurar as condições para que tal aconteça. Contudo, sabendo que a AF deve estar bem estruturada para que se mobilize todo o seu potencial, é fundamental garantir que a população portuguesa consiga gerir o seu próprio estilo de vida. Nessa perspetiva, e realçando a importância de instituir esses conhecimentos e hábitos desde as idades mais precoces, a EF, pelas finalidades anteriormente expostas, assume-se como o contexto educativo apropriado a essa formação. A posição clara de relevância sociocultural da AF e desporto e, consequentemente, dos programas que visam a promoção de estilos de vida ativos, está igualmente sustentada na Lei de Bases do Sistema Educativo onde é bem patente a importância da EF para o desenvolvimento de forma plena utilizando a prática da AF porque contribui de forma única para o desenvolvimento multilateral dos alunos e a formação e do caráter.

4.3- Conceção de EF do grupo

(a) Qual é?

(b) Convergências e Divergências?

Segundo Crum (1994), uma conceção de EF constitui-se como um referencial que guia a ação do professor, tendo como pressupostos de aplicação a necessidade de dar resposta a quatro questões funcionais: uma função de justificação; uma função heurística; uma função instrumental e uma função de inovação. Considerando as funções referidas, uma conceção de Educação Física deve promover a justificação curricular da disciplina (explicação acerca dos "porquês" da disciplina); compreender uma realidade, ou seja, funcionando como um mapa guia (função heurística); assegurar a inovação dessa mesma realidade, transformando práticas apropriadas ao momento atual (função de inovação) e servir de instrumento que guia a organização das situações de aprendizagem por parte dos professores (função instrumental), garantindo a coerência da mesma, face aos objetivos e finalidades da disciplina. Para o conceito de EF e para os seus agentes de ensino, é fundamental assumir uma mesma linha de pensamento e idealização, com base nestas quatro funções, influenciando a prática e o professor e também estando em constante update com a realidade atual. Tendo em consideração as 5 conceções de Crum (1993), nomeadamente a biologista, personalista, recreacionista, de socialização acrítica para o desporto e, finalmente, sócio crítica. Tendo-as em conta, podemos enquadrar as conceções biologista, personalista e recreacionista dentro de uma orientação educativa associada ao indivíduo, enquanto que uma orientação de socialização acrítica para o desporto se enquadra numa perspetiva de conteúdo e a perspetiva sócio crítica insere-se na sociedade

e a sua lógica é de organização curricular. Apesar de acharmos que esta não é a orientação imperativa, pensamos que existem algumas preocupações ao nível da conceção biologista porque há uma clara valorização da EF através do indivíduo, organizando-se em torno do desenvolvimento da aptidão e condição física. A justificação da EF tem como base a vertente da saúde considerando que esta é exclusivamente fundamental em prol disso. Pensamos que há uma preocupação emergente em torno dos objetivos de melhorar a flexibilidade, a capacidade cardiovascular e a força muscular e, por isso, em todas as aulas há momentos de solicitação alta para que os alunos demonstrem frequências cardíacas e frequências respiratórias altas. Tendo em conta a nossa análise, o grupo de EF apresenta uma dinâmica de conceção sócio crítica de EF. Esta tem como imperativo ético construção de uma sociedade mais justa, democrática e humana, que assegure uma melhor qualidade de vida, compreendendo a EF como uma disciplina que visa a formação de um aluno multilateralmente harmonioso. Essa orientação implica a construção de uma identidade baseada na aprendizagem, na inclusão e no ecletismo. Baseada numa ideologia filosófica de questionamento relativamente à influência educativa não ser só a escolar, à participação tendo em conta as possibilidades pessoais, à dimensão competitiva dos desportos ser só um dos modos de desenvolvimentos a ser considerado e ainda à consideração do indivíduo enquanto fabricante do seu conhecimento e não só consumidor. Esta é uma orientação que tem como fundamento a reflexão na aprendizagem no que diz respeito aos assuntos éticos, sociais e políticos relacionados com a EF, nos seus valores, nos seus objetivos e ainda na base de que a evolução é fundamental.

Relativamente aos critérios específicos de avaliação em EF, é visível a preocupação em considerar os três domínios de avaliação da EF, sendo estes, as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos. A avaliação, no domínio das atividades físicas é elaborada em torno das projeções das Normas de Referência para o Sucesso, em que, no nosso caso, com o 7º ano, o aluno tem de ter pelo menos 5 níveis, todos eles Introdução. Para o domínio da aptidão física, respeitando as Normas, o aluno deve encontrar-se na ZSAF num dos testes de aptidão aeróbia e em dois da categoria da aptidão muscular. Para que um aluno tenha nível 4 ou superior, este tem de estar dentro da ZSAF. O aluno, para o domínio dos conhecimentos, realiza um teste por período e, se necessário, um trabalho de grupo ou individual para aumentar o aproveitamento dessa área. Assim, tendo em conta a orientação sócio crítica de EF, referenciada por Crum (1993), a nossa avaliação vai de encontro à valorização presente nessa orientação porque há um equilíbrio entre os diferentes domínios da EF, não valorizando em excesso nenhum deles.

4.4- Definição objetivos de Aprendizagem

(c) Definição de objetivos de desenvolvimento

Tendo como base a nossa caracterização inicial, foi notório que uma das problemáticas estava ligada a uma matéria que pode estar presente no plano plurianual na vertente “outras”, isto é, a escalada. Focando no desenvolvimento dos equipamentos, existia um espaço que possibilitava a prática da escalada, mais concretamente, o espaço A2, que continha uma parede com várias pegas de escalada e que pelo seu tamanho reduzido, se tratava de um Boulder e apresentava poucos riscos e era até positivo para o inicio da aprendizagem e para os alunos mais pequenos e mais novos. Outro aspeto que pode valorizar ainda mais a inserção desta matéria no plano plurianual da escola é o facto de no ginásio existirem vários espaldares, o que como demonstrámos no seminário é um material muito versátil para a execução de escalada com os mais novos, colocando vários desafios, utilizando cordas e fitas de várias cores para marcar os percursos. Outro dos problemas que verificámos na caracterização inicial é que é uma escola, até pela quantidade de seminários deste tema já existentes, que trabalha com muitos alunos com Necessidades Educativas Especiais, mas que nem por isso todos eles recebem o devido acompanhamento. No caso específico deste ano, nas nossas turmas temos dois alunos com necessidades educativas especiais bastante difíceis de trabalhar e são alunos que perturbam muito o funcionamento das aulas, mais concretamente na aula e turma do Diogo, assim surgiu a oportunidade de trabalhar o tema dos estilos de ensino com esse aluno e de perceber se existia para esse caso uma melhor forma de trabalhar com ele, uma vez que era um aluno que desde que pertence à escola causa problemas todos os anos em todas as matérias. Aqui o objetivo foi então dar aos professores uma ideia de qual o melhor estilo a adotar com ele nas aulas, particularmente de Educação Física, onde é mais difícil controlar. Relativamente aos objetivos de desenvolvimento profissional, procuramos promover, tendo em conta as respostas ao nosso questionário, aproveitando as valências do DEF e mobilizando os seminários com esse intuito, momentos de comprometimento entre os professores para originar esses momentos de formação recíproca.

(d) Estratégia e processos para os objetivos

De forma a intervir no sentido do cumprimento dos objetivos definidos, consideram-se três níveis de intervenção: macro-intervenção; meso-intervenção; micro-intervenção. Em cada um dos níveis de intervenção, procura-se focar o processo de trabalho do DEF na formação recíproca, valorizando a discussão inicial sobre o tema de forma a chegar-se a uma proposta de heteroformação. Pretende-se, desse modo, desenvolver um processo de colaboração focada na aprendizagem profissional, individual e coletiva, que seja

fundamentado num conjunto de valores e visão sobre a aprendizagem dos alunos (Bolam, et. al, 2005). Nesse sentido, a macro-intervenção pressupõe a problematização da Alimentação nas Escolas e bares escolares, expressando-se a meso-intervenção na abordagem ao processo de trabalho com os alunos que têm Necessidades Educativas Especiais e a micro-intervenção na operacionalização da parede de escalada que existe e não é utilizada por falta de formação dos professores, caso que se resolve com a formação recíproca entre colegas.

4.5- Seminário sobre A Parede de Escalada

O risco, ainda que controlado, é um elemento aliciante pelo sentido de contradição de toda a segurança e tecnologia características da sociedade em que vivemos. Não deixa de ser ilusório se pensarmos que os avanços tecnológicos introduzidos nestas atividades é que permitem uma prática segura, baseada na qualidade e resistência dos materiais e nos meios de informação e comunicação, que minimizam e controlam as situações de risco (Bertrán, 1995)

Aparentemente, o panorama da escalada em Portugal é o de uma atividade recente, praticada ainda por poucos, passando despercebida aos média e à sociedade em geral. A dinâmica da atividade divide-se entre a prática organizada e formal dos clubes mais antigos e conservadores e uma prática informal, sem qualquer suporte organizativo. Outros movimentos de praticantes como o Desporto Escolar e Universitário, começa também a ter expressão no número de praticantes e na realização de competições de nível regional e nacional.

Marinho (2005), comenta o uso de atividades de aventura em ambientes artificiais, para expressar um conceito sobre aquelas atividades na natureza que migraram para os centros urbanos. Mas segundo a autora, “Os ambientes artificiais surgem na tentativa de eliminar os riscos e os perigos existentes nessa prática; entretanto, ao eliminá-los, não eliminam o sentido da aventura intrínseco à atividade”. Dessa forma a colocação do professor com relação a proposta de montar uma parede de “Boulder” que é mais baixa e oferece menos riscos não irá tirar a emoção da atividade, deverá sim facilitar o acesso a prática.

Bertán (1995) afirma que o prazer, a natureza, a emoção, a diversão e a aventura ao alcance de todos, no entanto, consumidos de forma individualizada, ainda que geralmente na companhia de outros e inclusivamente em cooperação, sem distinção de género, idade ou nível desportivo, são elementos essenciais para a identificação com estas atividades.

Em Portugal e mais nomeadamente no que diz respeito ao desporto escolar desde dos anos 80/90 que surgem Grupos-Equipa de Escalada e/ou Multiactividades no âmbito do

Programa do Desporto Escolar. Já em finais dos anos 90 a denominada Escalada Desportiva – prática caracterizada pela execução de escalada de grande dificuldade técnica e atlética em vias equipadas para o efeito – começa a afirmar-se, não só na rocha, como nas escolas e pavilhões desportivos onde foram instaladas estruturas artificiais de Escalada. Essas estruturas artificiais permitem uma prática de proximidade e de parceria com outras escolas e entidades que, até ao presente, tem permitido promover encontros de Escalada Desportiva Competitiva, quer na versão "Boulder", quer na versão Escalada de Dificuldade. Estes encontros, realizados durante os últimos anos, mobilizaram centenas de alunos provenientes de dezenas de escolas e promoveram percursos desportivos de qualidade comprovada. Exemplo disso são os atletas federados provenientes das provas do Desporto Escolar, Kimie de Oliveira Kon, várias vezes campeã, e Mário Inocêncio, segundo do Ranking de Bloco de 2009, ambos colaboradores em Encontros de Escalada como Equipadores de Vias.

Sabemos muitas vezes que o problema da motivação para pratica é um fator identificado pelos professores e alunos como sendo determinante para o sucesso na nossa disciplina, portanto a criação de formas de introduzir matérias e novidade é um elemento determinante no sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Na fase da adolescência os estudantes estão voltados para assuntos que lhes proporcionem mais prazer, mais abertura à novidade e ao risco. Com isso, uma escola que promova uma prática educativa ligada aos interesses dos alunos ganha, tanto na qualidade do trabalho desenvolvido como na motivação dos próprios alunos.

Outro fator importante na realidade da nossa disciplina é a ocupação dos espaços e a capacidade de o professor se adaptar e tirar o máximo partido do mesmo. Tendo presente esta premissa, o grupo, através da caracterização, identificou que a parede de escalada destinada à escalada horizontal não estaria a ser utilizada, e que apesar de ser de dimensões reduzidas poderia trazer benefícios a prática maioritariamente para alunos com índice de idades mais baixo, como por exemplo o 2º Ciclo.

Assim sendo, procuramos alertar e demonstrar os benefícios que a utilização desta parede de escalada pode trazer para as aulas de Educação Física, quer seja introduzida numa estação quer seja destinada à condição física ou mesmo para situações que promovam a motivação e a partilha de experiencias entre os alunos.

Tínhamos como objetivo sugerir aos professores intervenientes no seminário exemplos de algumas práticas que podem vir a desenvolver com os seus alunos, assim como as situações mais favoráveis para o fazer, com exercícios, coreografias, jogos, entre outras. Pois quando falamos de escalada estamos a falar de um conjunto de práticas distintas e de uma quantidade de jogos que se podem fazer na vertical (Hanting, 1998).

Considerando então a pertinências deste tema com o intuito de responder a um problema identificado na nossa escola, é determinante que se considere um conjunto de decisões relativas aos recursos humanos. Especificamente, a promoção de momentos de partilha e reciprocidade acerca das vivências pedagógicas deve ser uma constante num grupo de Educação Física, com vista à melhoria da qualidade do ensino (Bom, et. al, 1989). Posto isto, foi assumida a necessidade de identificar os professores-referencia na Escalada a partir da dinâmica implementada no seminário e que seriam com certeza uma mais-valia na partilha de conhecimentos.

Primeiro que tudo procedeu-se a uma avaliação da parede e as condições da mesma, para verificar se podia ser utilizada ou precisava de alguma intervenção.

Verificou-se que tipo de atividades eram possíveis de fazer naquela parede e para isso pedimos ajuda ao Professor João Comédias.

Tratou-se de uma atividade que provavelmente seria mais aliciante para o 2ºciclo, pois os alunos de 3ºciclo podem ser grandes demais para sentirem desafio. De qualquer forma talvez se possa estender até ao 7ºano.

O objetivo era que a parede começasse a funcionar como uma subestação numa aula de Educação Física, por exemplo depois de realizarem os saltos na caixa de areia.

Foram realizadas entrevistas informais aos professores do grupo de Educação Física da escola EBT com vista a melhor compreender quais são as razões para a não utilização da parede de escalada nas suas aulas, e ao mesmo tempo compreender as principais dificuldades, nomeadamente se as mesmas são ao nível da segurança, da formação, da crença que não é uma importante matéria educativa, ou até se é devido ao material, entre outras. Estas respostas foram de extrema importância para podermos dentro do possível ir de encontro às necessidades e preocupações dos professores do grupo e assim ter um impacto positivo na partilha de ideias.

Por fim, outro elemento que o grupo pensou como sendo importante era o facto de que a matéria de escalada e da transposição vertical e horizontal pode ser do mesmo modo transposto para o ginásio, com a utilização de marcadores nos espaldares, em que podem ser colocados marcadores e definidos percursos para os alunos realizarem, posto isto irão ser criados alguns percursos a título de exemplo e explicados os benefícios que essa pratica e a introdução da mesma pode trazer ao desenvolvimento harmonioso do aluno. Este primeiro seminário teve o seguinte cronograma, de forma a ser mais fácil conjugar o trabalho de estágio com a ralização e preparação do seminário:

08/11/2017	**Definição do tema e a sua relevância**
14/12/2017	Contacto com o professor João Comédias sobre o tema e a sua operacionalização.
24/01/2018	Entrega dos questionários acerca do tema aos professores do grupo de Educação Física da EBT
31/01/2018 – 20/02/2018	Organização do seminário
21/02/2018	Realização do Seminário

Tabela 14 - Cronograma Seminário Escalada

4.6- Seminário sobre Alunos com NEE e quais os melhores EE a usar

Relativamente ao segundo seminário, cujo tema era sobre os Alunos com Necessidades Educativas Especiais e a sua inclusão nas aulas de Educação Física, este tema surgiu essencialmente porque na EBT existem diversos casos, em várias turmas e com vários professores, que têm alunos com Necessidades Educativas Especiais. Por vezes, estes alunos acabam por destabilizar um pouco as aulas a nível comportamental, pois distraem-se a eles e aos restantes colegas, fazendo perder muitas vezes o ritmo da aula. Assim, com este seminário pretendíamos verificar se existe algum estilo de ensino mais adequado para lidar com estes alunos e se de facto existir, qual será esse e se também não interfere com a restante turma. Para tal, vamos investigar toda a bibliografia possível sobre o tema, com a ajuda até da disciplina de Investigação-Ação e por fim iremos nas nossas aulas realizar experiências de vários estilos de ensino diferentes com esses alunos e verificar as alterações de comportamento perante esses estímulos dados por nós professores. Concluindo com a análise desses dados. Iremos também tentar convidar o Professor João Martins, da ULHT, que será uma mais valia para nos esclarecer algumas dúvidas.

Na escola Básica de Telheiras já existiram vários seminários com base no tema das Necessidades Educativas Especiais. Em 2012, o seminário foi sobre alunos com NEE nas aulas de Educação Física, em 2014, o seminário foi sobre estratégias de inclusão dos alunos com NEE, em 2015 também se baseou no mesmo tema e em 2016 o seminário foi sobre a relação entre a inclusão e as estratégias de gestão de conflitos. Aproveitando as

conclusões destes seminários já realizados pretendemos com este reforçar a melhoria desta inclusão e da aprendizagem destes alunos, referindo-nos a dois estudos caso, respetivos a dois alunos que apresentam estas necessidades e que prejudicam o desenvolvimento das aulas no seu geral. Pretendíamos verificar qual o melhor estilo de ensino para que o seu comportamento e aproveitamento melhore e aumente para que a escola e os professores tenham esta ajuda, de já saberem como lidar melhor com este tipo de caso em particular daqui para a frente.

Segundo Goudas, M. & Magotsiou, E. (2009), um programa de educação física cooperativo, tanto ao nível das habilidades sociais como das atitudes dos estudantes em relação ao trabalho em grupo. Foram realizadas 4 aulas experimentais, num grupo de controlo com uma amostra de 57 alunos. Nessas aulas experimentais funcionou um programa de aprendizagem cooperativo, em que os estudantes realizaram tarefas de forma individual e a pares, e foi avaliado a motivação que os alunos tinham para o trabalho em grupo, antes e depois das aulas experimentais. Os resultados dessas aulas experimentais demostraram ganhos ao nível do relacionamento com os pares e pela preferência pelo trabalho de grupo.

Para Mosston, M., & Ashworth, S. (2008), "Ensinar Educação Física" é a fonte inesgotável para as ideias inovadoras do "Espectro dos Estilos de Ensino". Tendo um breve resumo dos diferentes estilos de ensino no seu livro que se resumem na seguinte tabela:

Traduzido de "Spectrum of Teachings Styles"

Estilos Reprodutivos	Estilos Produtivos
Comando – Style A	Descoberta Guiada – Style F
Prático – Style B	Descoberta Convergente – Style G
Recíproco – Style C	Descoberta Divergente – Style H
Auto verificação – Style D	Programa Individual – Style I
Inclusivo – Style E	Principiante – Style J
	Auto Didacta – Style k

Tabela 15 - Espectro de Estilos de Ensino (Mosston & Ashworth, 2008)

Sanches I. (2005) revela que os alunos com necessidades educativas especiais têm necessidade de um programa educativo adaptado às suas necessidades, desenvolvido junto dos seus colegas com a mesma idade, na escola de todos.

Para Leitão (2010) o conceito de inclusão significa "um esforço de mudança e melhoria da própria escola, de forma a proporcionar a todos as melhores condições de aprendizagem, sucesso e participação, na base das circunstâncias específicas de cada um."

Também à semelhança do que foi feito no anterior foi realizado um cronograma para ser mais fácil conciliar a realização do seminário com as restantes tarefas:

08/12/2017	**Definição do tema e a sua relevância**
16/12/2017	Contacto com os professores João Martins e António Palmeira sobre o tema e a sua bibliografia
01/04/2018	Envio da informação sobre o Seminário para todos os EE, Professores e Escolas do Agrupamento
02/05/2018 – 20/05/2018	Organização do seminário
22/05/2018	Realização do Seminário

Tabela 16 - Cronograma Seminário NEE

4.7- Seminário sobre a Alimentação Saudável nos bares das Escolas

No que diz respeito ao tema do último seminário que era a Alimentação Saudável seria uma conferência que divulgaria o tema da obesidade e a alimentação mais correta a ter, uma vez que o objetivo era convidar um nutricionista para a conferência e que este ajudasse a perceber ao máximo os alunos e professores para este tema, até porque a escola já teve algumas tentativas de implementar uma alimentação mais saudável no próprio bar e deveríamos insistir mais neste tema. Os pais seriam bem-vindos a assistir, uma vez que têm influência direta com a alimentação dos filhos. Esta ideia surgiu em conversa com o professor Pedro Narciso, responsável pelo departamento de saúde e alimentação da EBT e ele mostrou-se preocupado pelas várias tentativas de mudar a alimentação nos bares da escola, mas nunca ter dado resultado. Este tema seria também discutido com o diretor do agrupamento tal como com a coordenadora da Escola, Graça Grou, para perceber se acham interessante e realmente importante abordá-lo. Também no seguimento deste tema do seminário, decidimos entrar em contato com a Câmara Municipal de Lisboa, para entrar para o programa Crescer Saudável, em que em vários dias definidos ao longo do ano letivo, podemos pedir que realizem as atividades propostas para cada dia, caso seja o que pretendemos, na nossa escola. Quando realizadas noutros locais, colocar cartazes para os alunos e disponibilizar a informação aos pais quando for pertinente.

Segundo Boog (2010), a partir de uma experiência inovadora em educação alimentar e nutricional, verificou-se que os professores oferecem resistência à incorporação do tema alimentação em suas atividades, em decorrência do fato de não terem conhecimento suficientemente amplo sobre o tema.

Sousa (2006) relata que as crianças têm poucos conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis, evidenciando que as mensagens transmitidas pela escola, pais e media são insuficientes ou ineficazes.

A alimentação de crianças e jovens, nos estabelecimentos de educação e ensino, constitui uma necessidade que requer uma ação concertada e coerente, no respeito pelo enquadramento legal em vigor, nomeadamente os Regulamentos (CE) n^{os} 178/2002, de 28 de janeiro, e 852/2004, de 29 de abril, do Parlamento Europeu e do Conselho, que determinam a observância de normas gerais de higiene e segurança alimentar, complementados pelas orientações da Direção-Geral da Educação, prosseguindo como objetivo último assegurar uma alimentação segura, equilibrada e adequada às necessidades da população escolar.

Perspetivando a elevação do nível de qualidade alimentar a disponibilizar, devem os agrupamentos de escolas ou escolas não agrupada optar, sempre que tal seja viável, por produtos sazonais e de qualidade certificada, provenientes de meios de produção que recorram a métodos sustentáveis como é o caso da produção integrada.

Segundo a Direção Geral de Educação, os bufetes escolares disponibilizam aos alunos refeições intercalares, tendo por isso uma importância fundamental na manutenção de um equilíbrio nutricional e energético do seu dia-a-dia.

Deste modo, devem respeitar os princípios de uma alimentação saudável. Foi neste sentido que o Ministério da Educação e Ciência clarificou quais os géneros alimentícios que devem ser promovidos, limitados ou indisponibilizados nos bufetes escolares.

No caso de as escolas possuírem máquinas de venda automática, estas devem apenas disponibilizar alimentos a promover.

No que se refere ao horário de funcionamento, os bufetes devem abrir meia hora antes do toque de entrada do primeiro tempo, de modo a possibilitarem que os alunos tomem o pequeno-almoço e encerrar ao toque de entrada do último tempo da tarde.

O buffet escolar deve ser um espaço complementar e não alternativo ao refeitório escolar, deverá estar encerrado durante o horário de funcionamento do refeitório.

Desta feita pretendemos construir um menu do bar atrativo para os alunos e o mais saudável possível com a ajuda do professor Pedro Narciso e da professora Cláudia Minderico, que tentaremos ser nossa convidada para o seminário.

No entanto apesar do trabalho inicial ter sido realizado o último e terceiro seminário não foi apresentado.

4.8- Contributo Individual

Inicialmente, o meu contributo surgiu imediatamente na escolha do tema, pois já existiram vários seminários sobre esta temática na Escola Básica de Telheiras e todos muito diversificados, então tive de pensar num tema sobre necessidades educativas especiais que ainda não tivesse sido abordado. Surgiu então a ideia dos estilos de Ensino, uma vez que ao longo das aulas fui percebendo que este aluno em concreto, que foi o nosso estudo de caso, tinha vários problemas de relacionamento não só com os alunos, mas também com os professores. Desta feita, pensei que a verificação do melhor estilo de Ensino a usar com este aluno seria uma boa opção, pois também ainda ninguém tinha falado sobre a questão dos estilos de Ensino, que na minha opinião se encontra diretamente ligada com o bom relacionamento entre aluno e professor, pois cada aluno tem as suas fragilidades e cabe ao professor, dentro do que procura e dos objetivos que estabelece para a turma, para si e para esse aluno tentar encontrar estratégias que resolvam esse afastamento e esse mau comportamento do aluno para a obtenção de melhores resultados.

Depois, tendo de trabalhar um tema ou investigação na disciplina de Investigação-Ação, achei que tinha lógica e era proveitoso para mim encaixar o tema nesta avaliação, pois assim já teria toda a base de literatura e todo o método pensado para quando tivesse de implementar e realizar a análise de dados para apresentação no seminário, para tal tivemos a ajuda dos professores da cadeira, o professor João Martins e o professor António Palmeira, que nos ajudaram a formular o melhor método e procedimento para a realização desta investigação, com as limitações que apresentava.

Com a ajuda dos mesmos, baseei a investigação partindo de uma pergunta de partida, sendo esta:

Os diferentes estilos de ensino têm influência no comportamento dos alunos com Necessidades Educativas Especiais, nomeadamente de caráter intelectual e emocional?

Depois formulando o objetivo, que é:

Analisar a associação entre os estilos de ensino e o comportamento dos alunos com necessidades educativas especiais, nomeadamente nos alunos com NEE a nível intelectual e emocional.

Após estes dois passos, seguiu-se a Revisão da Literatura, que foi uma das dificuldades encontradas, pois existem vários documentos e artigos sobre o tema dos estilos de ensino e também sobre o tema das necessidades educativas especiais, mas não encontrei nenhum que relacione ambos de uma forma direta como pretendo fazer.

Para melhor trabalhar nesta investigação realizei desde logo também o desenho do estudo e a amostra que seria possível ter, bem como a identificação dos instrumentos e dos procedimentos que teria de realizar.

Assim, o estudo tem uma vertente observacional, pois eu observei as aulas do colega de estágio e verificar os diferentes comportamentos, visto que em cada aula utilizámos vários estilos de ensino diferentes e tentámos perceber as diferenças existentes. Foi por outro lado um estudo experimental, pois o meu colega fez parte, testou e percebeu a reação a cada estilo de ensino diferente e podemos através disso verificar também se o que ele sentiu foi o que eu observei e fazer um balanço disso.

Relativamente à amostra, esta teve 30 alunos, embora o foco será em 1 aluno e depois também retirei as reações de mais dois alunos em cada estilo de ensino além do aluno com NEE para que conseguíssemos entender se por algum motivo um estilo de ensino foi mais benéfico para esse aluno, mas prejudicou o resto da turma, o que também não é pretendido.

Deste modo, a minha recolha de dados foi efetuada durante a lecionação das aulas referentes à turma do meu colega, através de uma grelha de observação preenchida por mim, observadora da aula. Sendo que cada aula tem 45 minutos, o meu colega realizou 4 estilos de ensino por aula (10minutos cada). Esta situação foi uma situação combinada por nós previamente com um seguimento lógico e com horas definidas para que tudo corresse normalmente na aula. Também os alunos foram escolhidos atempadamente. Resumidamente, foram necessárias 3 aulas.

Como já referi anteriormente criei uma tabela de observação, com a ajuda do professor António Palmeira, pois será assim que a avaliação do comportamento em função do estilo de Ensino foi analisado. Esta tabela apresenta as categorias e variáveis que se encontram em estudo.

É importante referir que todas as aulas foram no mesmo espaço, com as mesmas matérias e o aluno estará inserido sempre no mesmo grupo, para que os dados retirados sejam o mais válidos possível. Desta forma, foi necessário adaptar o planeamento em função deste projeto de seminário, algo que foi nossa preocupação também.

A tabela criada foi a seguinte (exemplo):

Estilo Ensino	Comportamento			Alunos c/ NEE	Alunos s/ NEE
	Reação Positiva	Reação Negativa	Desvio à Tarefa		
Comando	I I I I	I	I	xx	Xx
Prático	II	III	0	Xx	xxx
Recíproco	II	I	III	X	X
Auto-verificação	0	II	0	X	Xx
Inclusivo	IIIIIII	0		x	Xxx
Desc.Guiada	IIIIIIIIIIIIII	II	0	Xxx	x
Desc.Convergente	I	I	0	xx	Xx
Desc.Divergente	0	0	0		
Programa Individual	II	III	II	X	X
Principiante	III	0	I	x	X
Auto didacta	I	0	II	x	xx

Tabela 17 - Análise das aulas para o Seminário NEE

A análise dos dados após cada aula, foi realizada também por mim, com a ajuda e feedback do meu colega, para perceber se tudo bate certo e será realizada tendo em conta os seguintes aspetos, já definidos por mim, com concordância do colega de estágio:

Verificar quantos desvios ou reações existem em cada 10 minutos e por parte de quem, para depois perceber qual o estilo que tem menos incidências comportamentais em ambos os alunos e nomeadamente quais os que têm menos nos alunos com NEE.

Reação Negativa – Esboça um ar de chateado e desmotivado

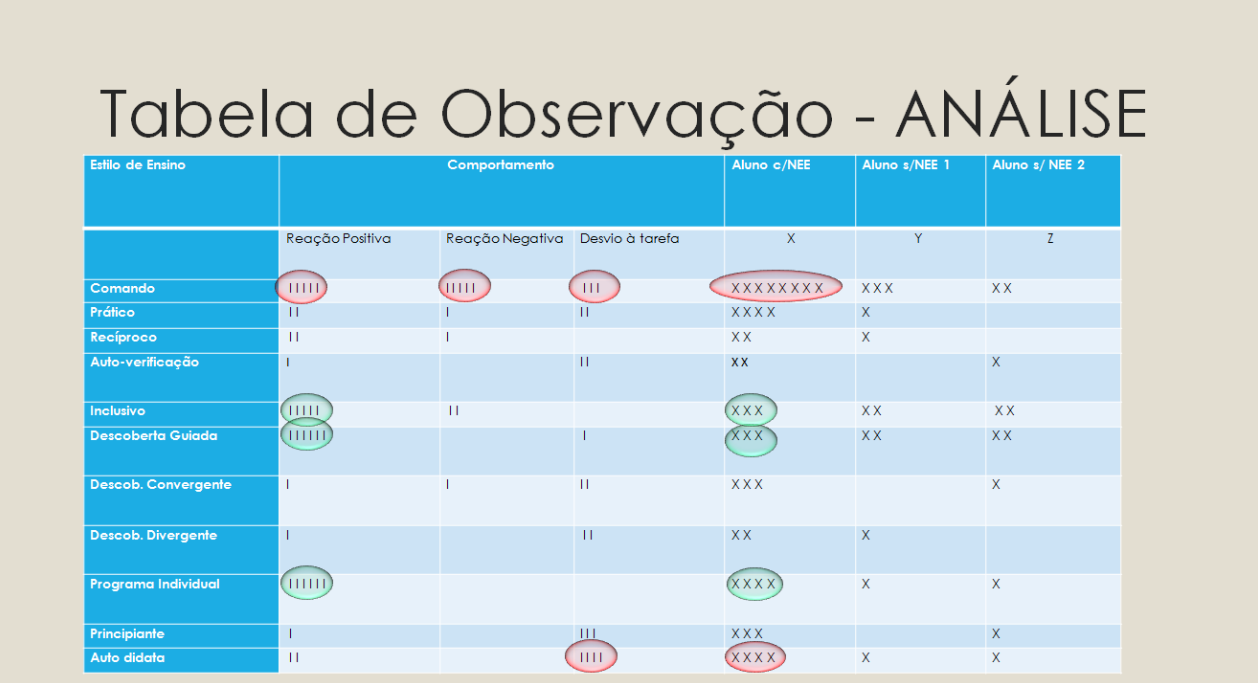
Reação Positiva – Esboça felicidade e motivação

Desvio à tarefa – sai da tarefa para perturbar ou conversar

Além disto, a apresentação do Seminário foi realizada por ambos, como combinado para todos os seminários no início do ano. Sendo que a nível de trabalho individual cada um se focou mais num e outro noutro.

Por fim, penso que o contributo neste seminário foi algo muito positivo para mim, pois enquanto professora estagiária fez-me entender vários comportamentos dos alunos que por vezes, sem que o professor entenda são causados por ele, fez-me perceber portanto que tenho de avaliar constantemente o aluno em aula e se está com algum desvio comportamental criado somente por ele ou se eu posso ajudar nessa melhoria utilizando outras estratégias, nomeadamente em estudo, outro estilo de ensino que me permita ter melhores reações e aproveitamento por parte dele ou da turma.

4.9- Discussão de Resultados



Estilo de Ensino	Comportamento			Aluno c/NEE	Aluno s/NEE 1	Aluno s/ NEE 2
	Reação Positiva	Reação Negativa	Desvio à tarefa	X	Y	Z
Comando	IIIII	IIIII	III	XXXXXXXX	XXX	XX
Prático	II	I	II	XXXX	X	
Recíproco	II	I		XX	X	
Auto-verificação	I		II	XX		X
Inclusivo	IIIII	II		XXX	XX	XX
Descoberta Guiada	IIIIII		I	XXX	XX	XX
Descob. Convergente	I	I	II	XXX		X
Descob. Divergente	I		II	XX	X	
Programa Individual	IIIIII			XXXX	X	X
Principiante	I		III	XXX		X
Auto didata	II		IIII	XXXX	X	X

Tabela 18- Resultados Seminário NEE

Após a análise de todas as aulas, verificámos a tabela acima referida e tirámos as seguintes conclusões:

- Estilos que provocam mais desvios à tarefa no aluno com NEE – Comando e Auto Didata
- Estilo de Ensino com mais reações negativas no aluno com NEE – Comando
- Estilos de Ensino com mais reações positivas no aluno com NEE – Inclusivo, Descoberta Guiada e Programa Individual
- Não se verificaram alterações significativas nas reações dos restantes alunos perante os diferentes estilos de ensino
- Verificou-se que os Estilos de Ensino de Comando e Auto Didata não são os melhores para lidar com alunos com esta NEE
- Verificou-se que o Estilo de Ensino de Programa Individual será o mais benéfico para o aluno com NEE

- Verificou-se que o melhor Estilo de Ensino para toda a turma e para o aluno com NEE e que torna a aula o mais normal possível é o Estilo de Ensino de Descoberta Guiada seguido do Inclusivo.

Este seminário foi apresentado a todo o grupo de EF, uma vez que é um agrupamento com muitos alunos com NEE foi muito bem recebido por parte de todos os professores e mostraram-se muito interventivos ao longo da apresentação do mesmo querendo perceber as diferenças. Pediram-nos também para redigir juntamente com esta apresentação um documento para ficar como apoio. Esta decisão foi unânime no grupo e acharam muito importante também realizarem no próximo ano letivo a apresentação do mesmo à direção do agrupamento para que tomassem conhecimento das dificuldades que se tinha quando numa turma tínhamos alunos com estas dificuldades e o quão eles podem ser prejudicados ou não por terem uma turma tão longa, ou até mesmo os colegas também erem prejudicados.

No fundo este seminário teve um impacto muito significativo pois os professores acharam que seria importante com este estudo apresentar à direção um pedido para que os alunos com NEE não sejam colocados em turmas com muitos alunos, para que haja sempre a possibilidade de ter mais cuidados com eles.

Claramente verificou-se que o estilo de comando que por vezes em turmas extensas tem de ser o que o professor mais utiliza é o que os alunos com NEE se sentem pior e não reagem positivamente, logo isto é um aspeto essencial para proceder a mudanças na realização das turmas.

Também verificámos que o estilo Programa individual é o mais indicado para alunos com NEE, pois estes estão constantemente inseridos em turmas com 30 alunos isso torna-se praticamente impossível de realizar e desta forma não estamos a proporcionar as melhores práticas para os alunos com NEE. Foi por isso que o grupo achou fundamental não só ficar com um documento para o grupo sobre este seminário como também apresentá-lo à direção na tentativa de mostrar que as escolhas que têm sido tomadas não são as melhores devem ser alteradas de forma a melhorar a qualidade de ensino para todos os alunos.

Conclusão

Esta reflexão final é fundamental para o culminar de um ano de trabalho, intenso, sim, mas também pelo término absoluto de vários anos percorridos, sempre com o mesmo foco e objetivo, a realização do sonho, a ambição de ser professora de educação física. É então muito importante fazer um balanço deste percurso, passando pelas diferentes áreas de intervenção, descritas e refletidas ao longo deste relatório.

A área da lecionação foi a maior base do nosso trabalho profissional, por isso é natural que se destaque dos outros quanto ao volume de trabalho apresentado e realizado. Desta feita, enquanto professora estagiária do 7º, o desenvolvimento pessoal e profissional foi muito elevado, consegui atingir com sucesso os objetivos a que me propus na minha intervenção nas aulas, e que me permitiram hoje ser melhor professora do que era quando iniciei esta caminhada do estágio. É inevitável dizer que, enquanto pessoa, aprendi muito, cresci muito, aprendi a ouvir mais e falar menos, criar mais e reproduzir menos, a observar mais e aprender com qualquer um, sabendo hoje, que o agente de ensino está também em constante aprendizagem com os seus colegas e também com os seus alunos. Percebi de facto, que não havia nenhum outro curso para mim melhor do que este e não iria encaixar-me em mais nenhum como neste. Paixões, são paixões. Este ano foi muito além do que tinha esperado para ele. É certo que existiram muitas coisas más, mas com essas lidei e aprendi, quanto às boas… essas nunca esquecerei. Por muito tempo que me tivesse preparado para este ano, quatro longos anos, quando cheguei à escola percebi que tudo é diferente, é real. E nem sempre podemos fazer o melhor ou o mais apropriado e temos de aprender a viver com isso e a dar o melhor de nós para que a qualidade de ensino não se perca também. Nesta área de intervenção esse sentimento de desafio pela realidade encontrada foi sentido desde o início do estágio até ao fim, sempre com situações a aparecer para resolver, lacunas existentes no nosso Ensino enquanto país. Nomeadamente a conceção da necessidade de três aulas semanais, em dias não consecutivos, o que não acontece, na realidade que vivi e como já referi anteriormente. Ainda no âmbito dos horários, deparei-me com a problemática de aulas de 45’ em blocos de 90’, ou seja, uma das aulas semanais que lecionava, a hora de início, encontrava-se coincidente com a hora de término da aula anterior (de outra disciplina). Esta situação fazia com que perdesse pelo menos 10’ de aula por semana, o que numa aula de 45’, muitas vezes deixava-me cerca de 30/35 minutos de tempo útil.

Outro aspeto que penso ser importante referir é a questão dos recursos materiais e espaciais, em que encontramos deficiências não só na qualidade ou estado do material, mas também na falta dele, no entanto, existiu uma melhoria significativa ao longo do ano com a compra de alguns materiais.

A escola tem uma capacidade de instalações e material que não atinge o nível satisfatório para um professor poder dar tudo de si, mas também a nível de grupo de EF surgiram algumas questões. Sabendo que o grupo é extenso, com professores de vários ciclos e anos de escolaridade, não considero que funcione realmente como um grupo, apesar de existirem tentativas e reuniões para que tal se aproxime de um grupo, penso que funcionam mais como um conjunto de pessoas que partilham o mesmo espaço, mas não as mesmas ideias. Sabendo também que não é necessário que todos estejam de acordo uns com os outros, mas que pelo menos estejam em sintonia e desenvolvam o mesmo trabalho. Esta diferença nota-se principalmente entre escolas, ou seja, numa escola do agrupamento faz-se de uma forma, mas noutra já é de uma forma totalmente diferente e na minha opinião sem uma razão ou justificação sólida.

No que respeita à avaliação, felizmente na escola existe uma aferição de critérios, como preveem os PNEF (Bom et al, 1989; Jacinto et al, 2001). Apesar de durante o ano e nas reuniões de CP se realizar vários acertos nesta aferição ela já existe e isso é um ponto positivo e facilitador para quem chega de novo e já tem um ponto de partida. Em quase todos os casos estes critérios se aproximam do esperado nos PNEF, mas noutros os professores sentem que ainda está longe de alcançar esse objetivo então vão progredindo de ouras formas que ajudam os alunos a chegar lá mais tarde, nomeadamente na ginástica foi onde senti mais falhas por parte dos alunos.

A aplicação dos Programas Nacionais é muito importante, como se tem argumentado há décadas, em especial no que respeita à Educação Física, pois são orientações muito importantes, que ajudam e orientam.

Relativamente aos espaços, o espaço exterior da EBT é muito bom e permite a realização de uma aula sem problemas e com materiais e espaços que apresentam boa qualidade.

O mesmo já não acontece no espaço interior, onde não permite ter uma turma de 30 alunos a trabalhar em simultâneo, mesmo que em diferentes estações, sendo sempre necessário, ter um grupo a realizar alguma tarefa, no corredor de passagem em frente aos balneários.

A experiência que levo da lecionação foi sem dúvida uma mais valia e penso que o trabalho que consegui realizar ao longo do ano foi também muito positivo para a escola e o agrupamento em questão. No fundo, o que tentei e insisti ao longo de todo o ano foi que se tornassem alunos fisicamente bem-educados.

Já como Diretora de turma, e num âmbito profissional considero ter tido uma evolução desde o início do ano letivo. No início senti o “choque”, pois a comunicação não era uma virtude e a delegação de trabalho também não.

Nesta área, considero que o trabalho exercido pela professora cooperante, podia ter sido de mais apoio e envolvimento comigo, no entanto percebo e aceito que não será fácil para nenhum professor delegar num estagiário todas as responsabilidades que tem perante a turma. De qualquer forma, a evolução foi significativa até ao final do ano e foi melhorando apesar de achar que se fosse outro tipo de relação desde o início eu também teria conseguido realizar um melhor trabalho nomeadamente com os EE, pois foi onde a professora cooperante nunca me deu grande abertura para incidir.

A maior conclusão que retiro face à Direção de Turma, é que efetivamente ser diretora de turma influenciou diretamente as minhas escolhas nas aulas de E.F. Se não o fosse, não saberia muitos dos problemas pelos quais os alunos e/ou os pais passaram no decorrer do ano o que me levaria a tomar outras decisões provavelmente. Tendo esse conhecimento, pude atuar nas aulas de modo a considerar as diferentes situações e compreendendo mais determinados comportamentos que foram surgindo. Esta preocupação passou por colocá-los num grupo em que eu tinha a certeza que teriam o apoio dos colegas. Só percebi a importância deste ajustamento já no final do 2º período, após verificar as evoluções de alguns anos em determinadas matérias.

Além de tudo isto, na direção de turma, ganhar a confiança de alguém em pouco tempo não é fácil. No entanto, como já referi fui assumindo sempre cada vez mais responsabilidades e consegui terminar de uma forma positiva o ano. Também nesta intervenção como na área anterior, senti que nem tudo corre como desejável, foi percetível, que a quantidade necessária de trabalho burocrático, não só enquanto professores, mas ainda mais enquanto diretores de turma, é, muitas vezes fator de falta de tempo para situações muito mais relevantes e preocupantes de serem resolvidas.

Ainda na direção de turma, o trabalho colaborativo dos professores mostrou-se difícil, mesmo sabendo que advém de uma dificuldade sistémica, e não de falta de vontade dos professores, tendo sentido, que trabalham pouco em conjunto, mas a verdade é que não existem horas e tempo necessário para reunir-se, ainda para mais quando, cada professor integra mais do que um conselho de turma. O que faz com que esses, só aconteçam em finais de período para lançar, confirmar notas, e debater alguns casos específicos. O que por vezes também não facilita estas últimas e finai reuniões que se prolongam excessivamente. Penso que para a escola, os ganhos pela nossa presença e trabalho são grandes e positivos, através de ideias, que procuram intervir em casos mais delicados, que merecem e necessitam de atenção, enquanto diretora de turma e elo de ligação da escola com a família, se existirem duas pessoas envolvidas na turma torna-se mais fácil de gerir.

Na área do Desporto Escolar, o trabalho realizado consagrou-se como um trabalho de cooperação e colaboração, partilhado por todos aqueles em que intervieram, em

momentos e funções diferentes. A autonomia e a confiança dada pelo orientador responsável pelo estágio e por esta atividade específica do desporto escolar, o Professor João Santos, bem como e a comunicação/ relação que se estabeleceu entre treinadores, alunos e famílias, foram os fatores determinantes das qualidades formativas, para todos, que reconhecemos a esta experiência.

Não creio, infelizmente, que ao nível dos encontros do desporto escolar, estes estejam adaptados e organizados de forma a responder efetivamente aos objetivos e valores assumidos pelo próprio Programa do Desporto Escolar. Pois muitas equipas apresentam vários elementos Infantis A que ainda não conseguem definir bem um jogo de 4x4, como um infantil B, mas nos encontros jogam todos e não existe essa diferenciação e talvez fosse mais positiva para os atletas.

Os meus alunos jogaram 4x4 em todos os torneios, mesmo não estando todos eles preparados para o jogo em si, mas sim focados na experiência de aprendizagem e nas relações de amizade que se estabelecem através do DE de Voleibol, no entanto com a cooperação entre eles que sempre tentei incutir obtivemos bons resultados.

Este ano, no desporto escolar, nomeadamente no voleibol, o balanço geral é positivo, sempre com margem de poder ser melhor. Tal como nas restantes áreas também esta demonstra questões de organização e aplicação, um pouco contraditórias com o desejável. Um dos aspetos que penso ser importante realçar, e que senti ao longo do ano, foi também relativo a horários. Os treinos que liderei em cooperação com o professor, ocorriam duas vezes por semana, tal como a EF, também em dias não consecutivos, mas em horário de término de aulas. Isto, não só afetou o número de atletas no núcleo, pois na maioria dos casos era a única hora que tinham para explicações ou outras atividades fora do âmbito escolar. Também relativo ao objetivo do desporto escolar, no âmbito da competição, encontrei uma realidade muito aquém da desejável. Relativamente à organização do calendário não achei que fosse má, os alunos competiram em todos os meses, uma vez que existem modalidades em que tal não acontece. No âmbito dos objetivos da formação não só técnica, tática, mas também cívica, na atitude face à competição, do saber ganhar, mas principalmente saber perder, e saber lidar com a derrota, assumimos que foram atingidos com sucesso, foi possível observar nos encontros competitivos que nunca surgiram conflitos entre a nossa equipa e outras ou árbitros, estivéssemos a perder ou ganhar, sempre assumiram todas, uma postura correta e de respeito pelo adversário. Na perspetiva pessoal e profissional o sentimento é bastante positivo, sinto que evolui bastante, tendo sido a primeira vez para mim num âmbito de treino desportivo, ainda assim, tenho a certeza que fiz diferença nas atletas ao longo do ano, pelo ótimo clima nas sessões de treino, o que sem dúvida é um fator para o aluno voltar no treino seguinte. Conseguimos atingir o pódio, algo

que era para nós um objetivo difícil, mas que se tornou fácil por toda a união conseguida no núcleo. No início, devido há falta de experiência estive um pouco mais na sombra do professor titular, mas rapidamente tentei conquistar um lugar de liderança partilhada, através da pesquisa de atividades de treino, diferentes para aplicar nas sessões. Penso que fui bem-sucedida nesta área de intervenção, os alunos confiavam em mim e isso notava-se em campo, tal como a confiança que também foi demonstrada várias vezes pelo professor João no que diz respeito à tomada de decisões em torneios e jogos mais importantes.

No que diz respeito aos seminários, posso garantir que foram de uma aprendizagem incrível para mim, talvez tenha sido das coisas que mais prazer me deu fazer. Pois pude investigar um tema, aprender mais sobre ele e expor isso a colegas, alunos e professores de uma forma cuidada e assertiva.

A grande expectativa para o estágio seria realizar toda esta relação pedagógica, esta partilha de momentos irrepetíveis no tempo, a criação e continuidade dessas vivências dos meus alunos, fazendo deles também melhores cidadãos.

No primeiro dia de aulas, os alunos tornaram-se reais, eram adolescentes, com um olhar meigo e ainda semana após semana, em conjunto, ultrapassámos as várias etapas. O principal objetivo, pessoal, para este estágio pedagógico foi conseguido. As aprendizagens consolidadas, as amizades conquistadas e a valorização dos pais e dos alunos pelo trabalho que realizei.

No que concerne à orientação do estágio, os dois orientadores exerceram-na de modos muito distintos. Assim, o orientador da Escola, acumulou duas funções: a de orientador da escola, como também a do desporto escolar, pois este era o professor responsável. Assim, com este podemos dizer que após um início de vários desacordos, nos aprendemos a respeitar e falar de forma a que o mais importante fosse a evolução dos alunos. No início o que mais faltou, na minha opinião, foi a dificuldade que existiu de comunicação, ou de esta comunicação não ser realizada da melhor forma. No fim a relação já era de confiança e os resultados mostraram-se positivos.

Sempre existiu mais liberdade de tomada de decisão no DE do que na Lecionação, no entanto ao longo do ano essa liberdade foi conseguida por mim em ambas as áreas. No que diz respeito ao orientador de Faculdade, a sua orientação, mostrou-se atenta e confiante, mas sempre pronto a intervir se necessário, ajudou-me essencialmente em aspetos de personalidade para melhorar o relacionamento com os alunos nas aulas e para conseguir obter mais deles. Penso que este processo foi bem conseguido.

Por fim, no que diz respeito a uma autoavaliação que realizo do meu estágio, penso que o trabalho em si foi muito positivo, os alunos evoluíram comigo mostraram—se felizes por ter aulas comigo o que par mim também foi muito significativo.

Na área da lecionação penso ter conseguido cumprir os objetivos que me foram propostos dentro do que me era possível, pois é bom relembrar que realizei todo o estágio a trabalhar a tempo inteiro. Tive atenção no cumprimento dos prazos, nas matérias que tinham de ser lecionadas, tentei sempre trazer novos exercícios e métodos para as minhas aulas. Os objetivos relativos à dança e aos tempos de aula foram bem conseguidos.

Na direção de turma julgo que perante o que me foi oferecido pela professora consegui estabelecer uma excelente ligação com alunos e pais, ganhar a confianças de todos e unir um pouco mais a turma e torná-la mais conscienciosa e bem-comportada. Mas na minha opinião, foi talvez a área onde poderia ter feito muito mais, mas também não tive abertura para tal.

No Desporto Escolar tudo correu bem, desde os treinos ao envolvimento dos alunos nos treinos e no núcleo. Consegui formar uma equipa muito competitiva e unida, com continuidade. Poderiam ter sido realizados mais eventos que dinamizassem o núcleo, mas tinha de optar por algo certo pois não tinha disponibilidade para tudo.

Tratando também este tema da avaliação seguindo uma perspetiva dos objetivos e das características esperadas pelo estagiário, ou seja, a cooperação, o projeto, a cientificidade, a avaliação formativa e a sua atitude, atuação e desenvolvimento, penso que o balanço geral é positivo. A nível da cooperação e apesar de não ter tanta disponibilidade tentei sempre estar presente nos momentos cruciais quer de avaliações quer de trabalho de cooperação com o meu colega de estágio. Relativamente ao projeto tentei delinear o mais possível e fazer um projeto que fsse possível de concretizar tendo em cota as minhas limitações devido à profissão extra estágio, tendo cumprido sempre todos os prazos que propus e trabalhos que pretendia apresentar, nomeadamente os seminários e a realização de algumas tarefas em eventos de DE da Escola e do Agrupamento. A cientificidade utilizada por mim ao longo de todo o processo foi essencialmente baseada em artigos científicos e livros utilizados e falados ao longo do ano, não só nas aulas da licenciatura, mas também de mestrado, tendo a certeza assim de que era informação relevante e confiável. Também em alguns aspetos utilizei teses de mestrado de colegas para fazer uma pesquisa mais fundamentada e que já tinha sido revista por outra pessoa. No que diz respeito à avaliação formativa procurei sempre propor objetivos a alcançar e tentar melhorias até consegui-los com a ajuda do feedback dos professores orientadores, colocando metas de etapa para etapa. Finalmente no que diz respeito á atitude, tentei sempre manter uma atitude positiva, principalmente perante os alunos e os encarregados de educação e também mostrar-lhes confiança de que o ano iria correr bem e terminar de forma tranquila, apesar de algumas dificuldades que foram surgindo ao longo do ano e entre os períodos formais de avaliação.

No entanto e na minha opinião a minha avaliação foi penalizada pelo facto de trabalhar e não poder estar todo o dia na escola, algo que até achei ser injusto pois mesmo trabalhando nunca deixei de fazer nenhuma tarefa e nunca prejudiquei os meus alunos, pelo contrário esforcei me muito e tive muito apoio e horas por parte da entidade patronal para que fosse possível cumprir o horário o máximo possível. E não seria por estar mais horas na escola que faria um melhor trabalho. Estou muito feliz pelo que conseguir, apesar de saber que podia ter dado mais de mim se só estivesse a realizar o estágio, mas também penso que não devia ter sido tão penalizada por isso.

Por último e após uma retrospetiva de tudo o que se passou ao longo deste ano, aprendi muito, ensinei muito, vivi bastante, chorei, ri, gritei, lutei e consegui. Estou muito feliz por ter terminado com sucesso esta etapa da minha vida.

Referências Bibliográficas

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179-211.

Betrán, J (1995): "Les actividades Físicas de aventura en la naturaleza:Análisis sóciocultura.",in apunts:Educación Física y deports, (41): 5-8

Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação, 23*, 77-93.

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., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei nº 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Boog, M. (2010). Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. *Revista de Nutrição, 23*(6), 1005-1017

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF,* (10/11), 135-151.

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

Crum, B. (1994). A critical review of physical education concepts. In J. Mester (Ed.), Sport Science in Europe 1993. *Current trends and future perspectives* (pp. 516-533). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Cunha, Nelson M. B. (2005). Escalada em Portugal: Estudo de caracterização sociodemográfica e desportiva dos praticantes, da prática e das variáveis determinantes no desempenho desportivo em Escalada. Tese apresentada à Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física para a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização de Desporto de Recreação e Lazer, Porto.

Doherty, J. (2010). Teaching styles in physical education and Mosston's spectrum. *Kahperd Journal, 48*(1), 4-6. United Kingdom

Dweck, C. (2007). *Mindset.* Nova York: Ballantine Books.

Dweck, C. (2014). *Mindset: a atitude mental para o sucesso.* Lisboa: Amadora Educação.

Edginton, C. R., Chin, M. Kai, & Bonacin, D. (2011). Health and Physical Education: A new global statement. *Sport Science*, *4*(1), 45-49

Gonçalves, J. (2009). *Ensinar jogando.* Lisboa: Livros Horizonte.

Goudas, M. & Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative physical education program on students' social skills. *Journal of Applied Sport Psychology*. *21*(3), 356-364.

Sá, C. & Carreiro da Costa, F. (2009). A influência socializadora da formação inicial em educação física. Percepções dos protagonistas e unidade conceptual interpares. *Boletim SPEF*, (34), 95-108.

Hanting, G. (1998). *El Manual del Escalador.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Heacox, D. (2006). Diferenciação curricular na sala de aula. Porto: Porto editora

Hord, S. (2008). Evolution of the professional learning community. *Journal of Staff Development, 29*(3), 10-13.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos – Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos.* Lisboa: Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.

Leitão F. (2010) *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão.* Luso-Española de Ediciones

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education: First online edition. Spectrum Institute for Teaching and Learning. United States. Acedido a 5 de Outubro de 2017 em https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_older.pdf

Sanches I. (2005) Compreender, Agir, Mudar, Incluir. Da Investigação-Ação à Educação inclusiva. *Revista Lusófona de Educação, 5*, 127-142

Wenger, E. (1998). Communities of practice: Learning as a social system. Acedido a 27 de Setembro, 2017 em https://wenger-trayner.com/wp-content/uploads/2012/01/09-10-27-CoPs-and-systems-v2.01.pdf

WHO, (2010). Worl Health Organization. Acedido a 20 de setembro, 2017 de WHO em http://www.who.int/en

Apêndices

Quadro de Avaliação Inicial

7ºA4		Jogos Desportivos Colectivos					Ginástica																						Condição Física								
Nº	Nome	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Mini trampolim	Trave	Eixo+Plinto	Acrobática	L.Bola	Salto comprimento	Barreiras	lançamento peso	Salto Altura	Estafetas	ténis de mesa	Dança	Valvém	Abdominais	Extensões de braços	Senta e alcança Esquerda	Senta e alcança Direita	Flex.Ombros	L.Horizontal	Peso	Altura	Zona Saudável
1		NI	NI	NI	NI	—	—	—	—	—	NI	—	—	NI	—	—	NI	NI	24	28		12	14	N		53	1,54	
2		—	—	—	NI	NI	—	NI	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	NI	52	23	15			S	1,68	41	1,57	
3		—	—	NI	NI	NI	—	NI	—	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	41	50	3	18	18	S	1,3	53	1,58	
4		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	32	31	7	19	25	S	1,39	60	1,64	
5		NI	NI	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	NI	—	—	—	—	30	73	9	31	31	S	1,51	37	1,54	
6		NI	NI	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	NI	—	—	—	—	34	32	11	31	31	S	1,51	32	1,49	
7		—	—	NI	NI	NI	—	NI	—	—	NI	—	—	NI	NI	—	—	—	18	20	5	22	20	S	1,3	45	1,43	
8		—	—	—	—	NI	—	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30	23	4	12	12	N	1,6	45	1,56	
9		—	—	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	NI	—	—	—	—	50	80	11	13	13	N	1,46	46	1,60	
10		—	—	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	32	19	23	25	S	1,42	28	1,36	
11		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	—	NI	NI	NI	—	NI	—	NI	—	16	80	0	13	15	S	0,95			
12		NI	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36	40	10	30	26	S	1,74	36	1,43	
13		—	—	NI	—	—	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	34	30	16	22	21	S	1,5	39	1,46	
14		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	NI	—	—	—	—	—	21	19	11	14	10	N	1,5	54	1,45	
15		—	—	NI	—	NI	—	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	NI	21	25	1	25	23	N	1,2	64	1,59	
16		—	—	—	—	NI	—	NI	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	26	30	14	18	25	N	1,6	65	1,56	
17		NI	NI	NI	NI	NI	—	NI	NI	—	NI	—	—	—	NI	—	—	—	16	41		21	20	S	1,2	43	1,58	
18		NI	NI	NI	NI	NI	—	NI	—	NI	NI	—	—	NI	NI	—	—	—	17	38	9	30	24	S	1,49	49	1,58	
19		NI	NI	NI	NI	NI	—	NI	—	NI	NI	—	NI	NI	NI	—	NI	NI	10	17	3	11	14	S	1,21	44	1,48	
20		NI	NI	NI	NI	NI	—	NI	—	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	22	30	9	28	27	S	1,27	52	1,59	
21		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	NI	—	—	—	—	23	80	14	31	31	S	1,7	51	1,62	
22		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	—	NI	—	—	—	23	28	4	31	31	S		42	1,51	
23		—	NI	—	—	—	—	—	—	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	28	34	12	28	31	S	1,48	49	1,51	
24		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	34	20	7	28	30	N	1,38	41	1,51	
25		—	—	—	NI	NI	—	NI	—	NI	—	—	—	—	—	—	—	—	56	30	5	11	18	S	1,65	46	1,56	
26		—	—	NI	—	NI	—	NI	—	—	NI	—	—	NI	—	—	—	NI	30	20	10	14	13	S	1,38	38	1,50	
27		—	NI	—	—	NI	—	NI	—	NI	NI	—	—	—	—	—	—	—	33	31	13	27	27	S	1,39	57	1,57	
28		NI	NI	NI	—	—	—	NI	—	—	NI	—	—	NI	—	—	—	—	20	21	15	21	23	S	1,1	29	1,39	
29		—	NI	NI	NI	—	—	NI	—	—	NI	—	—	NI	—	—	—	—	23	40	4			S		41	1,49	
30		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40	38	13	24	24	S	1,45	48	1,50	

Planeamento 1ª Etapa

Data	Espaço	Matérias	Obs.
14.09.2017 Aula nº1 (45')	Sala Conhecimentos	Apresentação; Leitura do regulamento. Definição regras aula, critérios de avaliação e disciplina.	
14.09.2017 Aula nº2 (45')	Ginásio	Ginástica Solo; **Mini**; Trave; Ténis de Mesa	Av.Inicial Mini
19.09.2017 Aula nº3 (45')	Exterior 2	Basquetebol 3x3 + 2x2, Futebol 4x4, **Salto em comprimento**, Condição Física	Av.Inicial S.Comp
21.09.2017 Aula nº4 (45')	Exterior 1	**Lançamento do Peso**, Andebol 5x5, Voleibol 2+2, Condição Física	Av.Inicial L.Peso
21.09.2017 Aula nº5 (45')	Ginásio	Ténis de Mesa, **Ginástica de Solo**, Mini, **Plinto**, Condição Física	Av.Inicial Plinto e Solo
26.09.2017 Aula nº6 (45')	Exterior 2	Basquetebol 3x3 + 2x2, **Futebol 4x4**, Salto em comprimento, Condição Física	Av.Inicial Futebol
28.09.2017 Aula nº7 (45')	Exterior 1	Andebol 5x5, Voleibol 2+2, **Barreiras**, Condição Física	Av.Inicial Barreiras
28.09.2017 Aula nº8 (45')	Ginásio	**Ténis de Mesa**, Ginástica de Solo,Trave, **Salto em altura**, Condição Física, **IMC**	Av.Inicial Ténis Mesa
03.10.2017 Aula nº9 (45')	Exterior 2	**Basquetebol 3x3** + 2x2, Futebol 4x4, , Condição Física	Av.Inicial Basq. 3x3
05.10.2017	Feriado		

10.10.2017 Aula nº10 (45')	Exterior 2	**Andebol 5x5**, Voleibol 2+2, **Ginástica Acrobática**, Condição Física	Av. Inicial Andebol + Gacrob.
12.10.2017 Aula nº11 (45')	Exterior 1	Futebol 4x4, Voleibol 2+2, **Estafetas**, **Teste Flex MInf.**, Condição Física	Av.Inicial Estafetas
12.10.2017 Aula nº12 (45')	Ginásio	Ginástica Acrobática, **Ginástica de Solo**,**Trave**, Salto em altura, **Flex.Ombros**	Av.Inicial Gin.Solo e Trave
17.10.2017 Aula nº13 (45')	Exterior 2	**Teste Imp.Horizontal, Lançamento da Bola,** Basquetebol (ex.lanç.passada)	Av.Inicial L.Bola
19.10.2017 Aula nº14 (45')	Exterior 1	Andebol 5x5, **Voleibol 2+2**, Estafetas, Condição Física	Av.Inicial Voleibol
19.10.2017 Aula nº15 (45')	Ginásio	**Dança**, **Teste Abdominais, Flex.Membros Superiores**	Testes Aptidão e Av.Inicial
24.10.2017 Aula n º16 (45')	Exterior 2	**Teste Vaivém**, Voleibol	Testes Aptidão
26.10.2017 Aula nº17 (45')	Exterior 1	Barreiras, Voleibol 2+2, Futebol 3x1+1gr, Condição Física	
26.10.2017 Aula nº18 (45')	Ginásio	**Teste Flexões, Ginástica Acrobática**	Av.Inicial S.Altura, Trave
31.10.2017 Aula nº19 (45')	Exterior 2	**Andebol,** Basquetebol, Salto em comprimento, Condição Física	
Final 1ª ETAPA - Final Av.Inicial			
Importante salientar que todo o trabalho realizado tem em vista o Nível Introdução. Também todos os colegas que não realizam aula têm obrigatoriedade de permanecer na aula realizando ajudas consoante as tarefas dos colegas.			

Plano Anual de Turma

Escola Básica de Telheiras

Educação Física

Plano Anual de EDUCAÇÃO FÍSICA 3º CEB

7º 4ª

Prof.ª Educação Física Carolina Silva

18DEZ17 - 2JAN18

1º PERIODO \\ Aulas Previstas = 39

Mês	Setembro								Outubro									Novembro									Dezembro						
Data	14		19	21		26	29		3	10	12		17	19		24	26		31	2		7	9		14	16		21	23		28	30		5	7		12	14	
Aula nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Objectivos	Objectivos de Avaliação Inicial																	Objectivos Intermédios I															
Unidade Didáctica	Nº 1																	Nº 2									Nº 3						
Duração	6 Semanas																	5 semanas									2 semanas						
Nº Aulas	19 tempos																	14 tempos									6 tempos						
Mapa																																	
Espaço	1	G	2	1	G	2	1	G	2	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G

MATÉRIAS [Plano Plurianual de Educação Física] ▲ **Ano Lectivo 2017 - 2018** ▼

SITUAÇÕES de APRENDIZAGEM

Jogos Desportivos Colectivos	Basquetebol		Jogo 3x3; Ex:Tecnicas fundamentais.	Jogo 3x3; Ex: Lançamento na passada após drible.
	Futebol		Jogo 3x1; Ex: Rabia 4x1; Jogo 4x4 s/g.r.	Jogo 4x4 s/ g.r.; Ex: Passe/ desmarcação.
	Voleibol		4 em círculo e sustentação da bola 1+1 na rede.	Jogo 2+2 com serviço em toque de dedos; Ex: Serviço por baixo.
	Andebol		2x1 em vagas; 5x5 sem drible	Jogo 5x5 sem drible; 2x1 em vagas
Raquetas	Ténis de Mesa		Jogo 1 + 1 (máx de batimentos sem cair a bola) - inicia o jogo deixando a bola cair na mesa	Jogo 1 + 1 (batendo e devolvendo a bola o número máximo de vezes) - inicia o jogo deixando a bola cair na mesa
Atletismo			Corrida de Velocidade, Corrida de barreiras, Corrida de Estafetas; Salto em Comprimento; Salto em Altura (Tesoura)	Corrida de Velocidade, Corrida de Barreiras, Corrida de Estafetas; Salto em Comprimento; Salto em Altura (Tesoura)
Ginástica	Solo		O aluno combina as habilidades em sequências, considerando o nível Introdução	Trabalha a pares e realiza as habilidades em que tem maiores dificuldades.
	Aparelhos	Mini Trampolim	Salto em extensão com saída ventral	Salto em extensão com saída ventral e dorsal
		Trave	Em equilíbrio elevado (na trave baixa) o aluno relaiza um encandeamento das habilidades do nível introdução	Em equilíbrio elevado (na trave baixa) o aluno relaiza um encandeamento das habilidades do nível introdução
		Boque/ Plinto	S. eixo e s. entre mãos no boque; cambalhota frente no plinto L.	S. ao eixo e s. entre mãos no boque; cambalhota à frente no plinto
	Acrobática		Realiza os elementos tecnicos referentes aos pontos 1 ao 7. - nível I	Realiza os elementos tecnicos referentes aos pontos 1 ao 7- nível I
Dança			Dança o "Staying Alive" em, em situação de Line Dance	Dança o "Merengue" em, em situação de Line Dance
Bloco Conhecimentos				x x T
Fitescola			x x x x x x	

Férias Natal

Escola Básica de Telheiras

Educação Física

2º PERIODO \\ Aulas Previstas = 34

26MAR 18 - 06ABR 18

Mês	Janeiro												Fevereiro					Março														
Data	4		9	11		16	18		23	25		30	1		6	8		15		20	22		27	1		6	8		13	15		20	22	
Aula nº	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
Objectivos	Obj. Int. I												Objectivos Intermédios II																					
Unidade Didáctica	Nº 4								Nº 5									Nº6						Nº 7									
Duração	1,5 Semanas								4 Semanas									3 Semanas						2,5 Semanas									
Nº Aulas	5 tempos								12 tempos									9 tempos						8 tempos									
Mapa																																		
Espaço	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G

SITUAÇÕES de APRENDIZAGEM

Jogos Desportivos Colectivos	Basquetebol	Jogo 2x1 e Jogo 3x3 (Continuação) / Jogo 3x3; Ex: Lançamento na passada após passe.
	Futebol	Jogo 3 x 3, 4 x 4 e 3 x 1 sem GR; Jogo 5 x 5 + GR (Continuação) / Jogo 5 x 5; Ex: Promove a desmarcação.
	Voleibol	Jogo 2+2 e 2x2 na rede (2m) (continuação) / Jogo 2+2 com serviço em toque de dedos; Ex: Manchete.
	Andebol	Jogo 2x1 e Jogo 5x5 (Continuação) / Jogo 5x5 sem drible; Ex: 2x1 em vagas e remate em salto.
Raquetas	Ténis de mesa	Jogo 1 + 1 (batendo e devolvendo a bola o número máximo de vezes) - inicia o jogo deixando a bola cair na mesa / Jogo 1 + 1 (batendo e devolvendo a bola o número máximo de vezes) - inicia o jogo deixando a bola cair na mesa
Atletismo		Partida alta + Sprint; estafetas em grupos 2 \\ Salto em Comprimento com impulsão a 1 pé receção a 2 pés e salto em altura com técnica de tesoura / Corrida de Velocidade, Corrida de Barreiras, Corrida de Estafetas; Salto em Comprimento; Salto em Altura (Tesoura)
Ginástica	Solo	Sequência gimnica com rolamento à frente e atrás, ponte, roda no banco sueco (ou cabeça do plinto) e pino subindo o espaldar / Trabalha a pares e combina as habilidades, em sequências, considerando o nível introdução.
Ginástica – Aparelhos	Mini Trampolim	Salto em extensão, salto engrupado e salto com 1/2 pirueta; pirueta. / Salto em extensão com saida dorsal
Ginástica – Aparelhos	Trave	Sequência gimnica com deslocamento à frente e atrás em bicos dos pés, 1/2 volta e salto a pés juntos / Em equilíbrio elevado (na trave baixa) o aluno relaiza um encadeamento das habilidades do nível introdução
Ginástica – Aparelhos	Boque/ Plinto	Progressão em salto ao eixo e salto entre mãos - Boque / Salto ao eixo e salto entre mãos no boque; cambalhota à frente no plinto Longitudinal
Ginástica	Acrobática	Realiza os elementos tecnicos referentes aos pontos 1 ao 9 - nível I / Realiza os elementos tecnicos referentes aos pontos 1 ao 9. - nível I
Dança		Em ambiente musical adequado, realiza a pares, os passos básicos de Rumba. / Dança a "Valsa Lenta" (forma simplificada) a pares
Bloco Conhecimentos		x / x / T
FitEscola		x x x x x x

Férias Páscoa

Escola Básica de Telheiras

Educação Física

3º PERIODO \\ Aulas Previstas = 27																														
Mês	Abril									Maio													Junho						
Data	10	12		17	19		24	26		3		8	10		15	17		22	24		29	5	7		12	14				
Aula nº	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100			
Objectivos	Objectivos Terminais																													
Unidade Didáctica	Nº 8						Nº 9										Nº 10													
Duração	2 semanas						4 semanas										4 Semanas													
Nº Aulas	6 tempos						10 tempos										10 tempos													
Mapa																														
Espaço	2	1	G	2	1	G	2	1	G	1	G	2	1	G	2	1	G	2	1	G	2	2	1	G	2	1	G			

SITUAÇÕES de APRENDIZAGEM	Jogos Desportivos Colectivos	Basquetebol	Jogo 3x3. Ex: Passe e corte.
		Futebol	JOGO 5 x 5; Ex: Passe/ desmarcação Misto.
		Voleibol	Jogo 2+2 com serviço por baixo; Ex: Serviço por baixo colocado e recepção com auto-passe.
		Andebol	Jogo holandês 3x2+g.r.; Ex: mudanças de direcção e de ritmo.
	Raquetas	Ténis de Mesa	Jogo 1+1 (batendo e devolvendo a bola o número máximo de vezes) - inicia o jogo deixando a bola cair na mesa.
	Atletismo		Corrida de velocidade, Corrida de Barreiras, Corrida de Estafetas; Salto em Comprimento; Salto em Altura (Tesoura)
	Ginástica	Solo	Combina as habilidades, em sequências, considerando o nivel introdução.
		Aparelhos: Mini Trampolim	Salto em extensão com saida ventral e salto em extensão com saida dorsal
		Aparelhos: Trave	Em equilibrio elevado (na trave baixa) o aluno relaiza um encandeamento das habilidades do nivel introdução
		Aparelhos: Boque/ Plinto	Salto ao eixo e salto entre mãos no boque; cambalhota à frente no plinto Longitudinal
		Acrobática	Treina e realiza uma coreografia para apresentar à turma com os elementos a pares e trios em grupos de 4/5 elementos
	Dança		Dança "O Regadinho"

Escola Básica de Telheiras

Educação Física

Resumo do ano lectivo 2017 - 2018

Nº de Aulas Previstas:

1º Período	39
2º Período	34
3º Período	27
Total	**100**

Data dos Testes Escritos:

1º Período	16/nov/17
2º Período	01/mar/18
3º Período	17/mai/18

Actividades de Complemento Curricular (disponíveis para os alunos(as) que se inscreverem).

Clube do Desporto Escolar

Actividade Interna

1º Período	► "Corta-caminho - 13 Dezembro 17 (EBT)
2º Período	► Peddy-paper - 29 jan 18 (EBT) ► Torneio Inter-Turmas de Voleibol (9ºs) - 22 março 18 (ESVF)
3º Período	► Torneio Inter-Turmas de Futsal (9ºs) - 5 junho 18 (EBSV);

Actividade Externa

1º, 2º e 3º Períodos	TREINO (2 X/ semana) e COMPETIÇÃO Grupo/equipa de: **VOLEIBOL infantis masculino**

Seminário Individual Cartaz

Seminário colega estágio Cartaz

Objetivos Intermédios

Futebol	
Objetivos Intermédios 1	Em situação de jogo 4x4 s/GR, espaço amplo
	1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras; 4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio; 4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; 4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante; 4.5. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação.
Objetivos Intermédios 2	Em situação de jogo 5x5
	1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras; 4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio; 4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar;

	4.3. Promove a desmarcação 4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante; 4.5. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação.
Objetivos Terminais	Em situação de jogo 5x5
	1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras; 4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance; 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio; 4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; 4.3. Promove a desmarcação 4.4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante; 4.5. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação.
Andebol	
Objetivos Intermédios 1	2x1 em Vagas e Jogo s/ drible (5x5)

	1. Coopera com os companheiros, 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo; 4.1. Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (—quebra do alinhamento‖), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; 4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; 4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse 4.2.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
Objetivos Intermédios 2	2x1 em Vagas (Jogo s/ drible)

	1. Coopera com os companheiros, 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo; 4.1. Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (—quebra do alinhamento‖), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; 4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; 4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse 4.2.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
Objetivos Terminais	2x1 em Vagas e Jogo Holandês (3x2)
	1. Coopera com os companheiros, 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo; 4.1. Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (—quebra do alinhamento‖), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; 4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; 4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse

	4.2.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.3. Realiza com oportunidade mudanças de direção e ritmo;
Basquetebol	
Objetivos Intermédios 1	Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, com aproximadamente 12m x 20m):
	1. Coopera com os companheiros 2. Aceita as decisões da arbitragem 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oportunamente. 4.2.1. Lança na passada após drible; 4.4. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva 4.4.3. Participa no ressalto defensivo.
Objetivos Intermédios 2	Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, com aproximadamente 12m x 20m):
	1. Coopera com os companheiros 2. Aceita as decisões da arbitragem 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oportunamente. 4.2.1. Lança na passada; 4.4. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva 4.4.3. Participa no ressalto defensivo.

	5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa de Introdução.
Objetivos Terminais	Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, com aproximadamente 12m x 20m):
	1. Coopera com os companheiros 2. Aceita as decisões da arbitragem 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oportunamente. 4.2.1. Lança na passada; 4.4. Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva 4.4.3. Participa no ressalto defensivo. 5. Realiza o movimento de passe e corte;
Voleibol	
Objetivos Intermédios 1	Situação de jogo 2+2 c/ Serviço em Passe
	1. Coopera com os companheiros 2. Aceita as decisões da arbitragem 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo 4.Desloca-se para o ponto de queda da bola 4.1. Realiza o serviço por baixo; 5. Efetua toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo.
Objetivos Intermédios 2	Situação de Jogo 2+2 c/ Serviço em Passe

	1. Coopera com os companheiros 2. Aceita as decisões da arbitragem 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo 4.Desloca-se para o ponto de queda da bola 4.1. Realiza o serviço por baixo; 5. Efetua toque de dedos ou Manchete para dar continuidade ao jogo.
Objetivos Terminais	Situação de Jogo 2+2 c/ Serviço
	1. Coopera com os companheiros 2. Aceita as decisões da arbitragem 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo 4.Desloca-se para o ponto de queda da bola 4.1. Serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 5. Efetua toque de dedos ou Manchete para dar continuidade ao jogo.
Ténis de Mesa	
Objetivo Intermédio 1	Jogo em Cooperação 1+1

	1. Coopera com os companheiros 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta. 3. Em situação de jogo 1+1, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes; 3.1. Posiciona-se corretamente, para bater a bola num plano à frente do corpo, regressando à posição inicial após cada batimento. 3.2. Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shake-hand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola. 3.3. Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. 3.4. Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. 4. Serve deixando cair a bola e batendo a bola para o campo contrário
Objetivo Intermédio 2	Jogo em Cooperação 1+1
	1. Coopera com os companheiros 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta. 3. Em situação de jogo 1+1, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes; 3.1. Posiciona-se corretamente, para bater a bola num plano à frente do corpo, regressando à posição inicial após cada batimento. 3.2. Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shake-hand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola. 3.3. Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. 3.4. Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. 4. Serve deixando cair a bola e batendo a bola para o campo

	contrário
Objetivo Terminal	Jogo em Cooperação 1+1
	1. Coopera com os companheiros 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta. 3. Em situação de jogo 1+1, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes; 3.1. Posiciona-se corretamente, para bater a bola num plano à frente do corpo, regressando à posição inicial após cada batimento. 3.2. Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shake-hand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola. 3.3. Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. 3.4. Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando - a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. 4. Serve deixando cair a bola e batendo a bola para o campo contrário, dando direção objetiva ao serviço

Atletismo

	I
Objetivos Intermédios 1	O aluno realiza:

	Na Corrida de Estafetas: Recebe e entrega o testemunho em corrida, com segurança, sem acentuada desaceleração, e sem controlo visual. Na corrida de Barreiras: Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo, definindo a mesma perna de ataque em todas as barreiras. Salto em comprimento: Encadeia a corrida com a chamada, realizando a impulsão para a frente e para cima, com elevação do joelho. Salta com um apoio e faz receção a pés juntos. Salto em altura: Transpõe o elástico entre os postes com salto em tesoura, com as pernas esticadas. No lançamento do peso: Lança o peso de 2 kg/3 kg, colocando corretamente o peso perto do pescoço e mantendo o cotovelo afastado do tronco. Empurra o peso para a frente e para cima.
Objetivos Intermédios 2	O aluno realiza: Na Corrida de Estafetas: Recebe e entrega o testemunho em corrida, com segurança, sem controlo visual. Aumenta a velocidade ao longo da corrida. Na corrida de Barreiras: Passa as barreiras de forma progressiva, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo, definindo a mesma perna de ataque em todas as barreiras e aumentando a velocidade de forma progressiva. Salto em comprimento: Encadeia a corrida com a chamada, realizando a impulsão para a frente e para cima, com elevação do joelho.

	Salta com um apoio e faz receção a pés juntos. Salto em altura: Transpõe o elástico entre os postes com salto em tesoura, com as pernas esticadas e com boa impulsão após chamada com o pé exterior. No lançamento do peso: Lança o peso de 2 kg/3 kg, colocando corretamente o peso perto do pescoço e mantendo o cotovelo afastado do tronco. Empurra o peso para a frente e para cima.
Objetivos Terminais	O aluno realiza: Na Corrida de Estafetas: Recebe e entrega o testemunho em corrida, com segurança, sem acentuada desaceleração, e sem controlo visual. Aumenta a velocidade ao longo da corrida, terminando na fase de maior aceleração possível. Na corrida de Barreiras: Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo, definindo a mesma perna de ataque em todas as barreiras e aumentando a velocidade de forma progressiva. Quando transpõe a barreira o joelho é colocado de lado e puxado para a frente de forma fluida. Salto em comprimento: Encadeia a corrida com a chamada, realizando a impulsão para a frente e para cima, com elevação do joelho. Salta com um apoio e faz receção a pés juntos. Sem desaceleração ao longo de todo o percurso. Salto em altura: Transpõe o elástico entre os postes com salto em tesoura, com as pernas esticadas e com boa impulsão após chamada com o pé exterior. Receção equilibrada em cima do colchão. No lançamento do peso: Lança o peso de 2 kg/3 kg, colocando corretamente o peso perto do pescoço e mantendo o cotovelo afastado do tronco. Empurra o peso para a frente e

	para cima. Movimento é fluido e rápido.
Ginástica Acrobática	
	I
Objetivos Intermédios 1	O aluno coopera com os colegas nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das prestações de todos, preservando sempre as condições de segurança. Realizam a pares: 1.Equilíbrio em prancha O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 2.Equilíbrio em Pino O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 3.Equilíbrio em sobre um pé O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.Cambalhota a dois “tank” Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado Realizam a trios: 6.Prancha dorsal sobre os bases Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. 7.Equilibrio em pé nas coxas dos bases Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
Objetivos Intermédios 2	O aluno coopera com os colegas nas ajudas e correções que

	favorecem a melhoria das prestações de todos, preservando sempre as condições de segurança. Realizam a pares: 1.Equilíbrio em prancha O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 2.Equilíbrio em Pino O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 3.Equilíbrio em sobre um pé O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.Cambalhota a dois “tank” Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. 5.Equílibrio de pé nos ombros do base sentado de joelhos Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos. Realizam a trios: 6.Prancha dorsal sobre os bases Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. 7.Equilibrio em pé nas coxas dos bases Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos 8.Apoio em prancha facial

	Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases. 9.Pino sobre as coxas das bases Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. O monte e o desmonte são realizados de forma controlada; Mantém a posição de equilíbrio durante 3 segundos.
Objetivos Terminais	O aluno coopera com os colegas nas ajudas e correções que favorecem a melhoria das prestações de todos, preservando sempre as condições de segurança. Em grupos de 3/4, os alunos criam e apresentam uma coreografia com um máximo de 2'30'', onde conjugam com fluidez todas as figuras do nível Introdução e elementos de ligação.
Ginástica de Aparelhos	
	I
Objetivos Intermédios1	O aluno coopera com os colegas nas ajudas, paradas e receções. No Plinto realiza: 1. Salto de eixo (no boque), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos, realiza progressão no colega, ou no boque, caso necessite; 2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos), realiza progressão no banco sueco, e progressão de salto de coelho para o plinto e de seguida salto de eixo, caso necessite; 3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito, caso necessite, realiza progressão no chão em saltos de coelho, ou no plinto com menos caixas. No Minitrampolim realiza: 1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia

	em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Na Trave realiza: 1. Marcha à frente e atrás olhando em frente. 2. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 3. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. Mantém-se em equilíbrio em cima da trave.
Objetivos intermédios2	O aluno coopera com os colegas nas ajudas, paradas e receções. No Plinto realiza: 1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. 2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). 3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. No Minitrampolim realiza: 1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Receção equilibrada com flexão dos joelhos, mantendo os braços esticados. Na Trave realiza: 1. Marcha à frente e atrás olhando em frente. 2. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 3. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. Realiza todos os elementos. Mantém-se em equilíbrio em cima da trave, e sai com recepção equilibrada no solo.

Objetivos Terminais	O aluno coopera com os colegas nas ajudas, paradas e receções. No Plinto realiza: 1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. 2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). 3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. No Minitrampolim realiza: 1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Termina com receção equilibrada, com flexão das pernas e braços esticados, em posição de soldado. Na Trave realiza: Na Trave realiza: 1. Marcha à frente e atrás olhando em frente. 2. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 3. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. Realiza todos os elementos. Mantém-se em equilíbrio em cima da trave, e sai com recepção equilibrada no solo.
Ginástica de Solo	
	I
Objetivos Intermédios 1	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Realiza a sequência com os seguintes elementos: 1.Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos. 2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.

	4.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5.Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no boque, deslizando para apoio das mãos no colchão e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6.Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical terminando em cambalhota à frente. 7.Roda, com apoio alternado das mãos no banco sueco, passando as pernas o mais alto possível. 8.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). 9.Realiza elementos de ligação como afundos, saltos e voltas, de forma a dar harmonia à sequência e com fluidez.
Objetivos Intermédios 2	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: 1.1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. 4.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5.Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no boque, deslizando para apoio das mãos no colchão e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6.1. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 7.1. Roda, com apoio alternado das mãos no banco sueco, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 8.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). 9.Realiza elementos de ligação como afundos, saltos e voltas, de forma a dar harmonia à sequência.

Objetivos Terminais	Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: O aluno realiza as seguintes habilidades em sequências, realizando: 1.Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. 4.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5.1. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6.1. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 7.1. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 8.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). 9.1. Realiza elementos de ligação como afundos, saltos e voltas, de forma a dar harmonia à sequência e a sequência é realizada com fluidez.
Dança	
	I
Objetivos Intermédios 1	O aluno: Dança o Merengue, em situação de *Line Dance,* com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, realizando sequências de passos que combinem: – Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; – Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; – Passos cruzados pela frente ou por trás; – Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; – Voltas à direita e à esquerda.

	Inicia a dança no primeiro tempo do compasso e faz coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem os passos e as voltas indicadas. Realiza toda a coreografia, com ritmo acertado em cada passo, de forma fluida e dinâmica. Realiza movimento do balanço das ancas, típico das danças latinas. Quando necessário, o aluno coopera com os colegas.
Objetivos Intermédios 2	O aluno: Dança a Valsa Lenta (forma simplificada) a pares, com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança". Realiza: – Sequências de seis passos em seis tempos (dois *closed changes*), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. – Realiza sequências de seis passos em seis tempos (dois *closed changes*), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares. – Realiza sequências de seis passos em seis tempos (dois *closed changes*), virando progressivamente durante os 6 passos até 1/4 de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um "canto" do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso. Inicia a dança no primeiro tempo do compasso e mantém a estrutura rítmica: 1, 2, 3, 4, 5, 6, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso. Realiza os passos, com ritmo acertado em cada passo, de forma fluida e dinâmica. Quando necessário, o aluno coopera com os colegas.
Objetivos Terminais	O aluno: Dança o Regadinho, demonstrando as seguintes qualidades: – A "Maria" a "gingar" a bacia no "passo de passeio". – Inicia o "passo saltado cruzado" com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. – Realiza o "passo saltitado" com impulsão e recepção no mesmo pé e as trocas com o braço dado em oposição. Dança respeitando as diferentes posturas e posições assumidas pela dança e executando os passos em sincronia com a música. Realiza os passos, com ritmo acertado em cada passo, de forma fluida e dinâmica. Quando necessário, o aluno coopera com os colegas.

Anexos

Protocolo AGIC

Domínios	Parâmetros	Critérios	Frequência	Fraco	Suf	Bom
Instrução	Instrução Inicial	Clara				
		Refere objetivos de aula				
		Domina conteúdos				
	Durante a Atividade	Pertinência das tarefas				
		FB às execuções incorrectas				
		Incentivos não executantes				
		Relaciona-se com a totalidade dos alunos				
		Utiliza criteriosamente os FB				
		Diversificação de estratégias				
		Alunos a ajudar no alcance dos objetivos				
	Instrução Final	Clara				
		Sintetiza principais dificuldades referentes aos objetivos				
		Faz ponte para próxima aula				
Gestão	Posiciona-se e adequa a sua movimentação no espaço de aula					
	Ensino diferenciado quando se justifica					
	Mantém um bom ritmo de aula					
	Despende pouco tempo de aula em organização					
	Comportamentos de desvio					
	Aproveitamento do equipamento					
	A organização da aula e a arrumação dos materiais deccorem eficazmente					
Clima	*Segurança nas actividades*					
	Mantém um controlo visual de toda a turma					
	Estratégias de incentivo					
	Formas valorização das prestações					
	Utiliza técnicas preventivas adequadas aos comportamentos de desvio					
Observações						

Comportamentos de desvio – F +4 p.m / S 2/3 p.m / B 1 ou menos p.m
Aproveitamento equipamento – F –metade do material existente / S+metade / B todo
Segurança (Nº de preocupações na segurança) – F nenhuma / S algumas / B todas
Aproveitamento de tempos de espera (Nº) – F nenhuma / S algumas / B todas

FB
Objetivo- Avaliativo, prescritivo, interrogativo, descritivo;
Forma- auditivo, visual, quinestésico, misto;
Direção- individual, grupo, classe;
Valor- positivo ou negativo

Plano Plurianual

NÍVEIS DE ESPECIFICAÇÃO POR ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E ANO DE ESCOLARIDADE

PLANO PLURIANUAL

		5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano
JOGOS	Jogos Pré-Desportivos	E	A						
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol		I6	I7	I8	I9	E	E	2 opção
	Basquetebol		I6	I7	I8	I9	E	E	
	Futsal / Futebol	I5	I6	I7	E8	E9	E	E	
	Voleibol	I5	I6	I7	I8	E9	E	E	
GINÁSTICA	Solo	I5	I6	I7	E8	E9	E		1 opção [8]
	Aparelhos	I5	I6	I7	I8	E9	E/I [1]	E [5]	
	Acrobática			I7	I8	I9		E	
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	Dança	I5	I6	I7	I8	I9			Valsa opção
	Tradicionais			I7	I8	I9	I/E [2]	E [6]	
	Sociais			I7	I8	I9	I/E [2]	E [6]	
ATLETISMO	Corridas	I5	I6	I7	E8	E9	E [4]	E [7]	todas [8]
	Saltos	I5	I6	I7	E8	E9	E [4]	E [7]	
	Lançamentos	I5	I6	I7	E8	E9			
RAQUETAS	Badminton			I7	I8	I9	E [3]		1 opção
	Ténis de Mesa			I7	I8	I9	E [3]		
	Ténis de Campo			I7	I8	I9		I/E	
PATINAGEM	Patinagem	I5	I6	I7	I8	I9			
OUTRAS	Atividade de Combate (Luta)	I5	I6						1 opção
	Percursos (Orientação)			I7					
	Jogos Tradicionais								
	Meio Aquático (Natação)								

Roulement dos espaços

Ano lectivo de 2017/2018

2017/2018		2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
		G	E1	E2	G	E1	E2	G	E1	E2	G	E1	E2	G	E1	E2
1	8h15-9h00	5ºA	8ºA		5ºA	7ºA		6ºA	6ºA	8ºA BOC			5ºA	7ºA Coad AA		
2	9h00-9h45		5ºA		9ºA	5ºA	7ºA	8ºA	6ºA	6ºA BOC			9ºA			7ºA Coad AA
3	10h05-10h50	6ºA	8ºA		9ºA	7ºA	6ºA	6ºA		8ºA	5ºA	7º4	9ºA	5ºA	6ºA	
4	10h50-11h35	8ºA	6ºA			9ºA	5ºA	8ºA	6ºA		7ºA	9ºA	5ºA	6ºA	5ºA	
5	11h50-12h35	9ºA Coad OC	5ºA	6ºA		5ºA	7ºA			6ºA	9ºA		5ºA	6ºA		7ºA
6	12h35-13h20		9ºA Coad OC	6ºA		7ºA Coad OC	5ºA						9ºA	7ºA	6ºA	
7	13h50-14h35		FS						FS							
8	14h35-15h20	BAD	FS				8ºA				BAD			7ºA	TM	
9	15h30-16h15		8ºA		VB				TM		5ºA	8ºA		5ºA		9ºA Coad AA
10	16h15-17h00		9ºA	8ºA	VB					6ºA	8ºA	5ºA		6ºA		5ºA
11	17h10-17h55	VB									VB			VB		
12	17h55-18h40	VB														

João Santos 7º1,7º2, 7º3ª, 7º4ª, 9º1ª, 9º2ª, VB - Voleibol masculino	Maria Teresa Freitas 5º1, 5º3ª, 5º4ª, 5º5ª, 5º6ª, 6º3ª	Ana Teresa P. Antunes 5º2ª, 6º1ª, 6º2ª, 6º4ª, 6º6ª 7º1ª coad, 9º1ª coad	Olívia Patrício V. Carreiro 8º1ª, 8º2ª, 8º3ª, 8º4ª, 9º3ª, 9º4ª 7º1ª coad, 9º1ª coad	Miguel Diabinho Saldanha 6º5ª,	
Diogo Almeida 7º2ª Carolina Silva 7º4ª	VB - Voleibol feminino e BAD - Badminton	TM – Ténis de mesa	Gabriela Corvo BOC – Bocia e Desporto adaptado	Anabela FS – Futsal feminino	20-11-2017 20:50

Autorização Desporto Escolar

Ministério da Educação

Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Desporto Escolar

Autorização do Encarregado de Educação

Agrupamento de Escolas de Vergílio Ferreira
ESCOLA BÁSICA 2,3 DE TELHEIRAS

Os alunos da Escola Básica de Telheiras vão participar no quadro competitivo do **Desporto Escolar.** As datas previstas e os locais dos encontros são os seguintes:

ENCONTRO	DATA	HORA	LOCAL
1º Encontro	**27 Janeiro 2018**	**9h**	**ES D Pedro V**
2º Encontro	24 Fevereiro 2018	A definir	Belenenses
3º Encontro	17 Março 2018	9h	Colégio São João de Brito
4º Encontro	21 Abril 2018	9h	Colégio Salesianos de Lisboa
5º Encontro	26 Maio 2018	9h	Parque Quinta das Conchas

Os alunos participarão nos encontros acima referidos do quadro competitivo do Desporto Escolar. **Deverão estar presentes nos locais acima mencionados, meia hora antes da hora prevista de início dos referidos encontros**. Está prevista a conclusão dos mesmos por volta das **13.30h.** Está desde já convidado(a) a assistir e a acompanhar o (a) seu/sua educando(a), que deverá ser portador(a) do equipamento desportivo, Bilhete de Identidade (Passaporte ou Cédula), ou cartão da Escola. Declaro que farei todas as diligências no sentido de ser realizado um controlo médico prévio ao meu (minha) educando (a).

O Professor do Grupo/Equipa

_____

……

Eu abaixo assinado_____,portador(a) do Bilhete de Identidade nº _____, emitido pelo Arquivo de Identificação de _____, em ____ de _____ de _____, declaro que autorizo o meu educando _____, nº _____ da turma _____ a participar nos Encontros do quadro competitivo de Desporto Escolar-_____(Voleibol masculino – Infantil B)

Autorizo as deslocações do meu educando para outra escola do agrupamento de forma frequentar os treinos e as competições relativas ao Grupo/Equipa existente. (caso seja necessário)

Autorizo a recolha de imagens e fotografias do meu educando, no decorrer das atividades do Desporto Escolar, para a divulgação das mesmas.

Caso seja necessário, poderei ser contactado (a):

Telefone _____ Telemóvel _____ Outro _____

_____

(Enc. de Educação)