UNIVERSIDADE LUSÓFONA

MIGUEL SOUSA MARTINS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO COLÉGIO VALSASSINA

Orientador: Professor Doutor João Comédias Henriques

Orientador da Escola Cooperante: Professor Doutor Miguel Pombeiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

MIGUEL SOUSA MARTINS

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO COLÉGIO VALSASSINA

Relatório de Estágio defendido para obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 4 de abril de 2022, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 116/2022, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Ramos Leitão

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Dedico este trabalho aos meus avós, espero ser um orgulho tal como vocês são para mim.

AGRADECIMENTOS

A toda a minha família que sempre esteve presente nesta caminhada, em especial aos meus pais, pela educação, valores transmitidos e apoio nas decisões mais difíceis e aos meus irmãos, que sem se aperceberem foram uma motivação constante ao longo de todo o curso.

À Teresa, principalmente por me ouvir em momentos de aperto e lembrar-me que grandes batalhas são dadas a grandes guerreiros.

Ao Professor Doutor Miguel Pombeiro, orientador de Escola, por toda a dedicação, disponibilidade, paciência e competência durante a orientação ao longo do ano, mas principalmente por acreditar em mim e no meu trabalho.

Ao Professor Doutor João Comédias, orientador da Universidade, por toda a disponibilidade, feedback e sinceridade demonstrada, não só durante o estágio como também durante o meu percurso académico, sendo uma referência como profissional.

Aos Professores que marcaram a minha formação académica, um agradecimento especial, ao professor Olímpio Coelho, professor Luís Bom, professor Doutor Mário Guimarães, Professor Doutor João Valente dos Santos, Professor Doutor João Martins, e professor Alexandre Silva, são um exemplo a seguir.

Ao Tiago, colega de estágio, pelo apoio dado desde o início da caminhada e não só por agora, por todas as reflexões e discussões que me tornaram num melhor profissional e por a toda amizade construída desde o início da licenciatura.

Aos amigos que a faculdade me deu, em especial ao André Lopes, Diogo Mocho, David Santos, Edujose Lima, Madalena Almeida e Rodrigo Teixeira, por todo o processo juntos efetuado tornando-me melhor profissional como também uma melhor pessoa e por me fazerem compreender que sozinho ia rápido, mas juntos íamos longe.

Ao Colégio Valsassina por toda a receção e acolhimento, especialmente à professora de Cidadania e Desenvolvimento, Ana Oliveira, por todo o trabalho cooperativo efetuado.

Ao GEF, concretamente ao Luís Claro, Mário Cília, Nuno Costa, Elsa Brás, Paula Soares, Nuno Galvão e Carlos Cruchinho, pelas palavras de força, pelo trabalho conjunto efetuado e por fazerem sentir-me um de vós durante todo o processo.

Por fim, aos alunos 8ºC e alunos do Desporto Escolar, por todo o empenho durante o ano letivo, serão sempre os primeiros alunos a quem lecionei no ensino básico e devido a isso serão sempre especiais.

RESUMO

Tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o presente documento expressa e relata as decisões didáticas, metodológicas, científicas, pedagógicas e respetivas análises nas diferentes áreas de intervenção do estágio pedagógico, realizado no Colégio Valsassina.

Todas as áreas de estágio seguiram o modelo de plano por etapas. Os projetos específicos efetuados dentro das áreas seguiram a lógica estruturante de tema, objetivo, processos e avaliação.

Na Lecionação, para além do trabalho efetuado a nível do projeto funcional, ocorrente durante todo o ano letivo, trabalhei especificamente com os alunos uma nova metodologia para o desenvolvimento da capacidade motora da força, havendo um trabalho individual, diferenciado e específico com os alunos. Comparei os resultados obtidos com uma turma de controlo, sendo que estes se demonstraram positivos quanto à utilização da metodologia de treino de integração neuromuscular.

Na Direção de Turma, não obstante de todo o envolvimento entre Diretor de Turma, Alunos, Professores do Conselho de Turma e Encarregados de Educação, realizei de forma interdisciplinar, entre a EF e a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, um projeto específico cuja temática envolvia a educação, os valores e o desporto. O objetivo deste projeto incidiu em potenciar a aprendizagem dos alunos na matéria dos valores humanos recorrendo à ligação entre os mesmos e a prática desportiva, evidenciando valores que estejam inerentes a esta.

No Desporto Escolar, sendo um ano caracterizado por falta de competição, o projeto específico executado teve o objetivo de planear e organizar uma competição (torneio) em tempos de pandemia utilizando regras adaptadas ao contexto vivido.

Na área de Seminário, aproveitando o trabalho executado no projeto específico de lecionação, demonstrei as vantagens e os resultados da utilização da metodologia TIN, aplicada no desenvolvimento da capacidade motora da força ao Grupo de Educação Física e realizei um plano prioritário ao nível da Aptidão Física, tendo havido uma aprovação destes instrumentos para o ano letivo 21/22.

Palavras-Chave: Projetos Específicos; Treino Integração Neuromuscular; Aptidão Física; Valores.

ABSTRACT

With a view of obtaining a Master´s degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, this document expresses and reports the didactic, methodological, scientific, pedagogical decisions and respective analyzes of the different intervention areas of the pedagogical internship, held at Colégio Valsassina.

Every single area of the internship followed the staged planed model. The Specific Projects carried out within the areas fllowed the structuring logic of theme, objective, processes and evaluation.

For Teaching, besides the work carried out at the functional project level, which took place throughout the school year, I worked specificallu with the students on a new methodology for the development of the motor skill of strength, with individual, differentiated and specific work with students. I compared the obtained results with a control group, which proved to be positive regarding the use of the neuromuscular integration training methodology.

In Class Direction, despite all the involvement between the Class Director, Students, Class Council Teachers and Education Supervisors, I carried out, in na interdisciplinar way, between PE and the subject of Citizenship and Development, a specific project whose theme involved education, values and sport. The objective of this project focused on enhancing the students´ learning in the matter of human values, resorting to the connection between them and sports practice, showing values that are inherent to this.

In School Sport, being a year characterized by a lack of competition, the specific project carried out had the objective of planning and organizing a competition (tournament) in times of pandemic, using rules adapted to the lived context.

In the Seminar area, taking advantage of the work performed in the teaching specific project, I demonstrated the advantages and results of using the NIT methodology, applied in the development of the motor skill of strength to the Phsysical Education Group and carried ou a priority plan in terms of Physical Fitness, with these instruments having been approved for the 21/22 school year.

Keywords: Specific Projects; Neuromuscular Integration Training; Physical Fitness; Values.

ABREVIATURAS

AI-Avaliação Inicial

CT – Conselho de Turma

CV – Colégio Valsassina

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor Turma

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

GR – Guarda Redes

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

AGIC-Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO 14
1. LECIONAÇÃO 19
Recursos Temporais e Espaciais 20
Avaliação 21
Caraterização da Turma 22
Caraterização do Grupo de Educação Física 22
Educação Física e a Pandemia 23
Projeto Específico – Lecionação 24
Tema- O Treino de Integração Neuromuscular (TIN) para melhorar a capacidade motora de força superior e força média 24
Objetivos 26
Processo 26
Avaliação 29
Resultados e Balanço Final 30
Projeto Funcional – Lecionação 31
1ª Etapa – Prognóstico 32
Área das Atividades Físicas e Desportivas 33
Área da Aptidão Física 35
Área dos Conhecimentos 36
Balanço 1ª Etapa 37
2ª Etapa – Prioridades 38
Área das Atividades Físicas e Desportivas 39
Área da Aptidão Física 42
Área dos Conhecimentos 43
Balanço da 2ºEtapa 44
3ª Etapa – Progresso 45
Área das Atividades Físicas e Desportivas 46
Área da Aptidão Física 48
Área dos Conhecimentos 49
Balanço da 3º Etapa 49

4º Etapa- Produto 51
Área das Atividades Físicas e Desportivas 51
Área da Aptidão Física 52
Área dos Conhecimentos 53
Balanço Final 54
Projeto Pessoal – Lecionação 57
Regras e Rotinas 58
Instrução 59
Clima Relacional e Motivacional 60
Posicionamento em aula e Feedbacks Pedagógicos 61
Balanço Projeto Pessoal- Variáveis de eficácia de ensino 62
PTI 63
Balanço Projeto Pessoal- PTI 65
2. DIREÇÃO DE TURMA 67
O Diretor de Turma no Colégio Valsassina 67
Projeto Específico - Direção de Turma 68
Tema- "A educação, os valores e o desporto" 68
Objetivos 70
Processo 70
Avaliação 71
Resultados 72
Balanço Final 73
Projeto Funcional - Direção de Turma 74
1ª Etapa – Prognóstico 74
Balanço 1ª Etapa 75
2ª Etapa – Prioridades 75
Balanço 2ª Etapa 76
3ª Etapa – Progresso 77
Balanço 3ª Etapa 78
4ª Etapa – Produto 79
Balanço Final 79
Saída de Campo 80

Projeto Pessoal - Direção de Turma 84
3. DESPORTO ESCOLAR 85
Projeto Específico- Desporto escolar 86
Tema- "Competição em tempos de pandemia" 86
Objetivos 87
Processo 87
Regulamento do Torneio 88
Avaliação 89
Balanço Final 89
Projeto Funcional - Desporto Escolar 90
1ª Etapa- Prognóstico 91
Balanço 1ª Etapa 93
2ª Etapa – Prioridades 93
Balanço 2ª Etapa 95
3ª Etapa – Progresso 97
Balanço 3ª Etapa 99
4ª Etapa – Produto 100
Balanço Final 101
Projeto Pessoal- Desporto Escolar 102
Balanço 102
4. SEMINÁRIO 104
Tema- Nova metodologia para elevação da Aptidão Física nas aulas de Educação Física- Capacidade motora força (média e superior) 104
Objetivos 107
Processo e Resultados 107
Avaliação 113
Balanço Final 113
CONCLUSÃO 115
BIBLIOGRAFIA 119
APÊNDICES I
Apêndice I – Quadro Resumo Projetos Específicos I
Apêndice II – Destaques importantes da documentação escolar II

Apêndice III – Recursos Espaciais.....V
Apêndice IV – Roulement: Mapa de Rotação de Espaços..... VI
Apêndice V – Critérios de Avaliação 1
Apêndice VI – Avaliação Testes Fit Escola e exercícios TIN.....I
Apêndice VII – Exercícios TIN- Aptidão Física II
Apêndice VIII – Planeamento Lecionação 1º Etapa-Prognóstico..... III
Apêndice IX – Avaliação Inicial Atividades Físicas V
Apêndice X – Avaliação Inicial Aptidão Física..... VI
Apêndice XI – Planeamento 2º Etapa-Prioridades.....VII
Apêndice XII – Prioridades, situações critério e critérios de êxito por grupos VIII
Apêndice XIII – Objetivos intermédios nas matérias prioritárias..... XI
Apêndice XIV – Planeamento 3º Etapa- Progresso-Via Online XII
Apêndice XV– Planeamento 3º Etapa- Progresso-Via Presencial.....XIII
Apêndice XVI – Exemplo Power Point- Metodologia TIN online e ficha de registo XIV
Apêndice XVII – Trabalho teórico- Circuito de força.....XVII
Apêndice XVIII – Planeamento 4º Etapa-Produto.....XVII
Apêndice XIX – Horário PTI..... XIX
Apêndice XX – Documento do torneio adaptado à pandemia.....XX
Apêndice XXI – Estrutura do torneio adaptado à pandemia XXII
Apêndice XXII – Foto do torneio XXIII
Apêndice XXIII – Cartaz Desporto Escolar XXIV
Apêndice XXIV – Avaliação Inicial Desporto Escolar XXV
Apêndice XXV – Avaliação Final Desporto Escolar..... XXVI
Apêndice XXVI – Síntese da metodologia TIN XXVII
Apêndice XXVII – Gráficos Circulares por ano- Resultados Fora da Zona Saudável XXVIII
Apêndice XXVIII – Plano Prioritário de Aptidão Física 21/22- Resultados por ano de escolaridade..... XXIX
ANEXOS.....XXX
Anexo 1 - Quadros de Referência Metas de Aprendizagem.....XXX
Anexo 2 – Anotação deixada pela professora de Cidadania e Desenvolvimento. XXXI

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1-Plano Geral de Estágio Pedagógico 16
Tabela 2-Horário Semanal..... 18
Tabela 3-Classificação dos espaços de aula em função das matérias..... 21
Tabela 4-Objetivos projeto específico Lecionação 26
Tabela 5- Processo do projeto específico Lecionação..... 27
Tabela 6-Grupos em função da avaliação inicial..... 27
Tabela 7-Resultados do grupo de intervenção pré e pós intervenção da metodologia TIN 30
Tabela 8-Objetivo 1º Etapa da Lecionação 32
Tabela 9-Resultados dos Teste Fit Escola- Dentro e fora das ZSAF 36
Tabela 10-Alunos mais aptos e menos aptos por matérias..... 39
Tabela 11-Prioridades, situações critério e critérios de êxito por grupos..... 40
Tabela 12-Prioridades por grupos 41
Tabela 13-Alunos nas Zona Saudável de Aptidão Física nos diferentes Testes Fitescola 42
Tabela 14-Objetivos para a área de aptidão física..... 42
Tabela 15-Comparação entre avaliação inicial e avaliação final dos alunos nos Teste Fit escola 53
Tabela 16-Concretização dos objetivos estabelecidos na Aptidão Física 56
Tabela 17-Síntese de problemas, soluções e recomendações sobre ensino eficaz em Educação Física..... 62
Tabela 18-Objetivos do PTI 64
Tabela 19-Objetivos projeto específico direção de turma..... 70
Tabela 20-Planeamento do processo 71
Tabela 21-Resultados da média e desvio padrão do questionário aplicado 72
Tabela 22-Plano anual da Direção de Turma 74
Tabela 23-Objetivos da Saída de Campo 82
Tabela 24-Recursos para a Saída de Campo 82
Tabela 25-Objetivo projeto pessoal direção de turma..... 84
Tabela 26-Objetivo projeto específico Desporto Escolar..... 87
Tabela 27-Planeamento do processo de DE 88
Tabela 28-Plano anual Desporto Escolar..... 91
Tabela 29-Objetivos da 1ºEtapa Desporto Escolar..... 91
Tabela 30-Objetivos da 2º Etapa do Desporto Escolar..... 93
Tabela 31-Objetivos intermédios definidos..... 94
Tabela 32-Objetivos da 3º etapa Desporto Escolar 97
Tabela 33- Objetivo intermédios por alunos 98
Tabela 34-Objetivos 4ºetapa Desporto Escolar 100

Tabela 35-Objetivos Pessoais área do desporto escolar 102
Tabela 36-Objetivos do Seminário 107
Tabela 37-Planeamento do Seminário 107
Tabela 38-Resultados Grupo de Intervenção e Grupo de Controlo pré e pós intervenção da metodologia TIN 110
Tabela 39-Hipoteses formuladas e resultados estatísticos da metodologia TIN 111
Tabela 40-Progressão do Grupo de Intervenção e Grupo de Controlo 112

INTRODUÇÃO

Relativo ao 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, surge como unidade curricular o Estágio Pedagógico. Este estágio encerra um ciclo de dois anos de Mestrado e complementa o meu trajeto como Licenciado em Educação Física e Desporto Escolar na Universidade de Humanidades e Tecnologias. Este garante assim a formação de Professores de Educação Física reconhecidos como profissionais e não apenas de Licenciados em Educação Física (Bom & Brás, 2003).

A prática pedagógica supervisionada garante uma experiência completa de formação profissional, integrando quatro áreas de atuação: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar (DE) e Seminário.

A lógica estruturante dessas áreas segue um modelo de projetos específicos, funcionais e pessoais. Os projetos específicos, tal como o nome indica, referem-se a um tema mais concreto trabalhado nas diferentes áreas, podendo, ao longo destes, encontrar a definição de objetivos, a realização dos processos e ainda a avaliação do impacto que estes tiveram. Os projetos funcionais, por sua vez, consistem nas opções metodológicas realizadas, acompanhadas de objetivos definidos e respetivos balanços. Os projetos pessoais enfocam no desenvolvimento e contributo mais pessoal, onde os objetivos são de cariz individual do estagiário, havendo uma reflexão do próprio desenvolvimento e aprendizagem verificado.

Na lecionação o estagiário acompanha a turma que lhe foi atribuída, realiza as tarefas letivas, executa o processo ensino-aprendizagem da mesma segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), com o intuito de realizar um plano de turma que tenha em atenção as necessidades educacionais e aptidões dos alunos, bem como o promover as aprendizagens e o desenvolvimento dos mesmos. Para que o processo tenha sucesso e qualidade, é necessário que os alunos se encontrem em tempo potencial de aprendizagem, cabendo ao professor utilizar técnicas de ensino eficazes para que o mesmo aconteça, principalmente no que diz respeito às variáveis de eficácia do ensino: gestão/organização, clima, feedback e instrução (Carreiro da Costa, 1984; Marques, 2004; Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

No projeto específico de lecionação, a temática escolhida foi o Treino de Integração Neuromuscular (TIN) para melhorar a capacidade motora de força superior e força média.

Na área de Direção de Turma, existe um seguimento e acompanhamento do trabalho efetuado pelo diretor da turma, realçando três componentes fundamentais, o próprio trabalho coordenativo, o apoio aos alunos em qualquer momento e a ligação entre o aluno, o professor e o encarregado de educação. A completar esta área o grupo de estágio tem o dever de executar uma saída de campo para o conjunto das turmas orientadas. O projeto específico efetuado nesta área teve a ligação interdisciplinar com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, tendo sido a temática abordada a educação, os valores e o desporto.

No DE o estagiário assume o controlo de um grupo equipa dirigindo os treinos e sessões práticas dessa equipa numa determinada modalidade, acompanhando a mesma nas provas e competições que estão previstas ser efetuadas durante o ano letivo. O projeto específico no DE teve em consideração a realidade pandémica vivenciada e teve como temática a competição em tempos de pandemia.

Na área do Seminário, cabe ao estagiário identificar um problema na comunidade escolar, na Educação Física (EF) ou DE, realizar pesquisas científicas atuais sobre a problemática no sentido de debater, refletir, melhorar, solucionar e atuar sobre o problema identificado com o objetivo de dar uma contribuição de melhoria para o desenvolvimento educativo e pedagógico. O contributo nesta área foi evidenciado através de uma nova metodologia para elevação da Aptidão Física nas aulas de EF, mais concretamente um contributo ao nível da capacidade motora força.

No apêndice I é possível observar a síntese dos projetos específicos efetuados. Na tabela 1 apresento todo o plano geral de estágio, onde estão destacadas as funções efetuadas nas diferentes áreas do estágio pedagógico ao longo de todo o ano letivo.

Tabela 1-Plano Geral de Estágio Pedagógico

Plano Geral de Estágio											
Meses/Períodos	**Setembro**	**Outubro**	**Novembro**	**Dezembro**	**Janeiro**	**Fevereiro**	**Março**	**Abril**	**Maio**	**Junho**
	1º Período				2º Período				3º Período	
Lecionação	**Prognóstico**			**Prioridades**	**Prioridades**		**Progresso**		**Produto**	
	Avaliação Inicial							PTI	Avaliação Final	
Direção Turma	**Prognóstico**		**Prioridades**		**Progresso**				**Produto**	
	Caracterização da Turma		Proj. Específico: A educação, os valores e o desporto		Proj. Específico: A educação, os valores e o desporto- Conferência				Avaliação	
Desporto Escolar	Caracterização do Grupo-Equipa		Proj. Específico: Treinar a competição com regras de segurança adaptadas à pandemia		Proj. Específico: Organizar e realizar uma reunião Brainstrom entre Professores de EF sobre organização e realização do torneio de futebol				Competição Interna- Torneio Futebol 5 adaptado	
Seminário	**Prognóstico**				**Prioridades**		**Progresso**		**Produto**	
	Identificar lacunas/problemática existentes e do tema				Pesquisa e análise da Bibliografia; Iniciar a recolha de dados		Organizar e analisar os dados recolhidos		Apresentação do Seminário	

Nesta tabela 1 é possível verificar que na lecionação o destaque vai para o professor a tempo inteiro (PTI), onde o estagiário durante uma semana leciona o mesmo número das horas que um professor, proporcionando assim uma experiência mais real do que é ser professor devido aos vários contactos com diferentes turmas e diferentes anos de escolaridade. Tanto na Direção de Turma como no DE e no Seminário os destaques feitos foram para alguns processos fundamentais dos projetos específicos.

Relativamente à escolha da escola para realizar o Estágio Pedagógico, esta foi uma decisão ponderada, simples e, a meu ver, acertada. O Colégio Valsassina (CV) é um colégio de referência que tive o privilégio de conhecer e trabalhar antes de iniciar esta aventura e caminhada do Estágio Pedagógico. O CV é uma escola que não constava na rede de estágios, o que significa que nunca tinha recebido estagiários de EF da ULHT, contudo, confiando na minha formação e na palavra de desafio e compromisso do meu orientador, Professor Doutor Miguel Pombeiro, aceitei o desafio.

De forma a realizar todo o planeamento corretamente e de forma responsável, nas diferentes áreas tive em conta as instalações e recursos disponíveis, bem como a documentação escolar disponibilizada pelo CV, mais concretamente o Regulamento Interno do Colégio Valsassina (RI) e o Projeto Educativo (PE).

Destes documentos destaco que o RI referencia o facto de os alunos terem como direito frequentar as atividades extracurriculares de acordo com as suas motivações e capacidades individuais, tendo em vista a sua formação e ocupação dos tempos livres, o que vai ao encontro do estabelecido no Decreto-Lei n.º 95/91 e na Lei de Bases do Sistema Educativo, Lei n.º 46/86, de 14 de outubro.

No PE, um dos aspetos básicos da identidade do CV é o facto de este ter sido fundado com o propósito de não limitar a educação ao ensino, mas complementá-lo através dos conhecimentos da vida nos seus múltiplos aspetos, beneficiando de um espírito de família que passou dos fundadores para toda a comunidade educativa. O CV adapta-se às circunstâncias e necessidades de cada época, a atual situação pandémica vivida ainda reforçou ainda mais estas adaptações, foi exigido que a escola correspondesse com novas orientações não abdicando da sua identidade, princípios e valores. A situação pandémica vivenciada afetou o meio escolar, tendo o CV seguido as recomendações da Direção Geral de Educação e as normas emitidas pela Direção Geral de Saúde, principalmente orientações para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física (Direção Geral da Educação, 2020; Sociedade Portuguesa de Educação Física & Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, 2020).

Outro destaque que o PE realça é o facto de os professores terem o direito de realizar a sua função docente em liberdade, no contexto do seu trabalho, mas integrados no carácter próprio da escola e no nível educativo que lhe corresponde e tendo consciência que a escola é uma das instituições mais importantes como garantia do direito à educação, sendo-lhe reconhecido um papel decisivo para a vida em sociedade (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013).

Nesta mesma linha de pensamento, Marques (2010) refere que a escola é um lugar privilegiado por possibilitar o acesso de todas as crianças e adolescentes ao conhecimento. Assim sendo, a escola, e mais especificamente o professor, desempenha um papel fundamental na transmissão desses conhecimentos. Especificamente o professor de Educação Física, tem o potencial para melhorar os comportamentos de atividade física dos alunos, contribuindo para a promoção da saúde e estilos de vida ativos e saudáveis.

De realçar ainda que o CV valoriza o ideal desportivo como fonte de saúde, disciplina, espírito de grupo e competitividade. Tanto a EF e, em complemento, o DE, têm um papel fundamental nesta valorização, as atividades extracurriculares disponíveis

pretendem que os alunos desenvolvam as suas capacidades no domínio físico, intelectual, artístico e técnico, que reforcem relações sociais, de espírito de grupo, competitividade e solidariedade entre os companheiros e colegas (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013). Apesar destes pontos enaltecidos, no apêndice II existem mais informações referentes aos documentos mencionados.

O horário semanal de estágio está representado na tabela 2 e, como é possível observar, existem alguns compromissos e responsabilidades mais individuais e outras mais coletivas nas diferentes áreas a intervir.

Tabela 2-Horário Semanal

<table>
<tr><th></th><th>Segunda</th><th>Terça</th><th>Quarta</th><th>Quinta</th><th>Sexta</th><th>Sábado</th></tr>
<tr><td>8:20 – 9:10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9:10 -09:50</td><td></td><td>Lecionação: Aula Miguel Martins - 8º C</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="3">DE-Futebol</td></tr>
<tr><td>10:25 – 11:05</td><td></td><td rowspan="2">Lecionação: Observação de aula 8ºB-Tiago Tavares</td><td></td><td></td><td rowspan="2">Reunião de Grupo de Estágio</td></tr>
<tr><td>11:05 – 11:55</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>12:05 – 13:00</td><td></td><td></td><td></td><td>DT: Cidadania e Desenvolvimento</td><td rowspan="2">Lecionação: Aula Miguel Martins - 8º C</td><td></td></tr>
<tr><td>13:00 – 13:35</td><td></td><td></td><td></td><td>Lecionação: Observação de aula 8ºB-Tiago Tavares</td><td></td></tr>
<tr><td>14:50 – 15:40</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15:40 – 16:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>16:45 – 18:10</td><td></td><td></td><td>DE-Futebol</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Deste horário para além das horas para as diferentes áreas, destaco como importantes as reuniões de grupo de estágio para questionar, refletir, discutir, criticar e melhorar qualquer aspeto referente ao estágio pedagógico em qualquer uma das áreas a entrevir. Estas reuniões por vezes tinham um carater mais individual, realizadas apenas entre estagiário e orientador, outras vezes eram executadas reuniões de grupo entre o professor orientados e ambos os estagiários.

1. LECIONAÇÃO

Nesta área, Lecionação de forma a realizar todo o planeamento de forma ponderada, responsável e acertada ao nível de decisões pedagógicas e didáticas tive de ter conta a documentação escolar e curricular existente, e os recursos disponíveis a nível espacial, material e temporal.

A disciplina de EF contribui bastante para os princípios gerais já referidos e referenciados anteriormente do PE, segue as condutas, regras, direitos e deveres dos alunos e professores do RI. O CV, a partir dos valores e princípios que orientam o PE, delineou um perfil de alunos do CV, tendo claramente como referência geral o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Desse perfil, destacam-se algumas competências que o aluno poderá adquirir com o contacto com a disciplina: O ser autónomo, competitivo, solidário e com espírito de grupo; o ser crítico, tolerante, compreendendo o sentido ético na sua vida quotidiana, em termos de valores individuais e coletivos; o ser promotor da cultura e da aprendizagem ao longo da vida.

Segundo Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017) a EF deve garantir e dar oportunidades a todas as crianças e adolescentes de desenvolverem, mas também adquirirem, atitudes, conhecimentos, valores e competências necessárias para uma participação emancipada e prolongada na cultura do movimento ao longo da vida. Nesse sentido, um ensino de qualidade em EF, terá de ter em conta o que é ser um aluno fisicamente bem-educado e trabalhar nesse sentido.

As características associadas a esse aluno são: demonstrar competência nas habilidades motoras e nos padrões de movimento necessários para praticar um conjunto variado de atividades físicas; apresentar e manter uma adequada aptidão/condição física relacionada com a saúde; praticar regularmente atividades físicas; conhecer as implicações e os benefícios associados à prática das atividades físicas; saber utilizar os princípios e as estratégias necessárias para conseguir benefícios da prática das atividades físicas; valorizar a atividades física relacionada com a saúde assim como a sua contribuição para um estilo de vida saudável; exibir um comportamento pessoal e social responsável respeitando-se a si mesmo e aos outros (Martins et al., 2017).

Ou seja, o CV não só se preocupa com as competências que os alunos devem adquirir com as diferentes disciplinas com se questiona que tipo de alunos desejam formar.

Para além dos documentos escolares anteriormente destacados, tive em conta os documentos de orientação curricular para executar o processo ensino aprendizagem e planeamento nesta área, esses documentos foram os PNEF e em complemento as Aprendizagens Essenciais. Estes servem de referência e de guião para o professor adequar a prática pedagógica face ao contexto vivenciado, não retirando qualquer responsabilidade e capacidade de decidir, seja na organização, seja nos conteúdos abordados, seja na escolha dos objetivos nas diferentes etapas do ano letivo (Bom et al., 1989; Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Recursos Temporais e Espaciais

Ao nível dos recursos temporais, da turma que me foi atribuída, uma turma do 8ºano de escolaridade do ensino básico do 3ºciclo. Esta tem aulas duas vezes por semana, uma aula de 40 minutos e uma aula de 90 minutos, verificado este facto o CV não vai ao encontro do exigido no Decreto-Lei n.º 55/2018, nem ao encontro dos PNEF que indicam aulas de 150 minutos semanais, para o 2º. 3ºciclo do ensino básico e secundário, sendo a distribuição ideal a do mínimo de três sessões de 45 minutos de tempo útil por semana, preferencialmente em dias não consecutivos (Bom, et al., 1989).

O CV dispõe de um pavilhão gimnodesportivo, um campo oficial de futebol 7 (sintético), um campo oficial de futebol 5 (sintético), um campo de ténis e um campo de basquetebol, um campo exterior de voleibol (alcatroado). Face a esses recursos disponíveis o Grupo de Educação Física (GEF) define três espaços para a prática da disciplina de EF, esses espaços podem ser observados através do apêndice III.

O espaço 1 é composto por um pavilhão gimnodesportivo, um campo exterior de voleibol e a pista de velocidade (alcatroada), o espaço 2 é composto por um campo de futebol 7 e um campo de futebol 5, ambos sintéticos, e por fim, um espaço 3 composto por um campo de ténis e um campo de basquetebol. É importante referir que em condições climatéricas adversas o professor que tem o espaço 1, partilha-o com os restantes professores e turmas respetivas, ficando cada professor com 1/3 do pavilhão ao qual denominamos de espaço alternativo.

Face a esta divisão espacial, juntamente com o meu colega de estágio, realizámos uma tabela com o objetivo de perceber que matérias eram possíveis ser lecionadas nos diferentes espaços. Esta classificação foi feita através de cores: verde e amarelo. O verde significa que dada matéria é possível ser lecionada naquele espaço, a

cor amarela indica que apenas é possível em parte executar tal matéria, o que significa que existe exequibilidade de executar certos exercícios dessa matéria, mas o jogo formal poderá ser mais difícil.

Tabela 3-Classificação dos espaços de aula em função das matérias

Matérias		Ginástica Aparelhos	Ginástica Acrobática	Ginástica de Solo	Atletismo	Badminton	Dança	Orientação	Rugby	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol
Espaços	1												
	2												
	3												
Legenda: Amarelo- Possível em parte; Verde- Possível													

Olhando para a tabela 3, verificamos que o espaço 2 é o espaço com menos polivalência, todavia, nas matérias que estão assinaladas a amarelo, apesar da limitação espacial, existe a possibilidade de trabalhar as matérias mesmo que não seja nas situações formais, optando por executar progressões de ensino ou situações mais analíticas da própria matéria. A tabela executada pelo grupo de estágio permite retirar informações essenciais dos espaços de aula para contribuir para um melhor planeamento e organização das Unidades Didáticas.

Segundo Bom et al., (1989) e Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira (2001) o processo ensino-aprendizagem e a organização adequada de atividades ao nível da lecionação, por vezes é limitada pelos próprios espaços de aula. É desejável que os espaços sejam polivalentes e que admitam executar aprendizagens e atividades de diferentes áreas e sub-áreas, porém, é claramente normal certos espaços e instalações terem melhores condições para determinadas matérias. No entanto, de forma a dar continuidade às aprendizagens, quanto mais polivalentes forem os espaços, maiores são as possibilidades de se realizarem diferentes atividades de aprendizagem, o que levará a um trabalho continuo de determinadas matérias, um aumento do tempo de prática dos alunos nestas e, por consequência, uma maior aprendizagem dos alunos. O apêndice IV, *roulement*, identifica os espaços pelas semanas ao longo do ano.

Avaliação

Referente à avaliação e aos seus critérios o CV tem uma avaliação especifica definida pela direção, utilizam percentagens comuns a todas às disciplinas. Este método

percentual na disciplina de EF como método de avaliação não vai ao encontro do estabelecido nos PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Na EF do CV a divisão é executada entre a área das competências e conhecimentos e a área das atitudes e valores. Dentro da primeira existe a competência do saber, são executados testes escritos, trabalhos teóricos e fichas de trabalho. Já na segunda, competências do saber fazer, são avaliados os exercícios critério, situações de jogo, prática de aula e trabalhos práticos. Na área atitudes e valores é subdividida em três, os métodos de trabalho, o empenhamento e a autonomia e responsabilidade, observar apêndice V.

Verificando o anexo 1, observamos o quadro referência das metas de aprendizagem, do 8ºano de escolaridade, nas atividades físicas, os alunos para atingirem o sucesso deverão cumprir seis níveis introdução, sendo que, um nível de uma matéria deverá ser do subdomínio dos jogos desportivos coletivos, outro nível deverá ser de uma matéria do subdomínio da ginástica e os restantes quatro níveis, de quatro matérias dos subdomínios restantes, cada um de um subdomínio diferente (Jacinto et al., 2001). Como observado o CV tem uma avaliação mais especifica definida pela própria direção.

Caraterização da Turma

Relativamente à turma que me foi atribuída, é uma turma de 8ºano do 3ºciclo do ensino básico, é constituída por 29 alunos sendo 19 alunos do género masculino e 10 alunos do género feminino. Sendo uma turma numerosa uma boa formação de grupos com diferenciação de ensino verificada, onde os alunos aprendam uns com os outros, foi uma solução para um ensino com mais qualidade (Heacox, 2006). Segundo Sousa (2019), turmas com número de alunos mais reduzidos garantem maiores ganhos em termos de consolidação de aprendizagem, principalmente em alunos com mais dificuldades.

Caraterização do Grupo de Educação Física

O GEF do CV é constituído por oito professor de EF, dois dos elementos são do género feminino e seis do género masculino, sendo um deles o Coordenador do grupo. Neste GEF, existem faixas etária diferentes, formações e graus académicos destintos, especializações em diferentes matérias e diferentes modalidades, sendo que alguns elementos do GEF têm graus de treinador associados à sua formação. Todos estes fatores

influenciam um enriquecimento do GEF, no entanto, só serão úteis se o GEF funcionar uma comunidade de aprendizagem profissional e se orientarem o seu trabalho coletivo através das linhas orientadoras dos PNEF (Costa, Onofre, Martins, Marques & Martins, 2013).

Segundo Santos (2012), nos seus estudos, identificaram características que estão associadas aos GEF eficazes, entre eles destacam a liderança, a visão e as práticas partilhadas, as aprendizagens coletivas, a definição conjunta de objetivos e critérios de avaliação, a partilha de informação de especialistas com sentido de ajudar nas aprendizagens, as formações executadas, sejam estas internas ou externas e ainda a promoção conjunta de atividades extracurriculares diversificadas.

Olhando para estas características e comparando com o GEF do CV, o grupo guia-se pelos PNEF, executa uma liderança partilhada apesar de ter um coordenador de grupo que tem a decisão final, executa prática partilhada quando retira dessa prática benefício para os seus alunos, tenta definir objetivos conjuntos, indo encontro dos princípios e missão do PE e do perfil do aluno Valsassina, contribui e tem uma dinâmica essencial no processo e concretização do plano anual de atividades, no entanto poderia ter alguns documentos que contribuíssem positivamente para a disciplina como é o caso do protocolo de avaliação inicial. No que diz respeito às formações internas, não é pratica comum do grupo executá-las, no entanto existe uma partilha de informações entre o grupo de uma maneira menos formal, principalmente quando um elemento é mais especialista em determinada matéria.

Educação Física e a Pandemia

Devido à situação pandemia, todo o mundo teve de executar adaptações, o ensino, a escola e a EF não foram exceção. A questão preocupante na disciplina é o não cumprimento dos objetivos a atingir pela mesma baseados por aquilo que consta nos PNEF. A EF é uma disciplina onde o contacto seja ele com material ou com outras pessoas é uma realidade e um fator determinante na aprendizagem, com a realidade pandémica teve de haver adaptações lógicas na disciplina, principalmente no que toca a higienização e segurança.

O planeamento foi executado cumprindo as medidas da DGE seguindo as orientações para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física, DL nº53D/2021, e ainda no caso das turmas lecionadas pelo grupo de estagiários com uma

medida acrescida de executar de aulas com utilização de máscaras (Sociedad Espanola de Medicina Del Deporte, 2020; Sociedade Portuguesa de Cardiologia, 2020).

Projeto Específico – Lecionação

Como referido os projetos específicos, referem-se a um tema mais concreto trabalhados nas diferentes áreas, claramente que este projeto específico vai ocorrendo ao mesmo tempo que o projeto funcional e o projeto pessoal, havendo muitas das vezes ligações entre eles ao longo do ano letivo.

Tema- O Treino de Integração Neuromuscular (TIN) para melhorar a capacidade motora de força superior e força média

Dentro da área da lecionação, realizei um projeto mais específico ao nível da área da aptidão física. A escolha deste projeto recai sobre o facto de ser uma área onde senti, enquanto estagiário, a necessidade de dedicar algum estudo complementar de forma a colmatar as minhas dificuldades com vista a tornar-me futuramente num melhor profissional. Neste sentido, como a área de aptidão física é bastante vasta, resolvi, em reunião com o meu orientador de escola, que iria especificar o meu projeto na melhoria da capacidade motora de força, com enfoque na força média e superior.

Para além da justificação, de carater mais pessoal, o trabalho da força muscular tem vindo a denotar um decréscimo nos jovens. Este trabalho é seguro de ser feito e bastante fundamental, no sentido que o trabalho desta capacidade durante a fase juvenil irá contribuir para um aumento da qualidade de vida na fase adulta, ou seja, o professor tem um papel crucial ao estimular, motivar e desenvolver esta capacidade (Pinto & Cavendon Ughini, 2017).

Embora ainda existam profissionais que consideram inseguro o treino de força em crianças e jovens, existe cada vez mais a sua prática nesta faixa etária porque existem evidências científicas que indicam que o trabalho pode ser efetuado em segurança e sem risco de lesões ou problemas associados (Lloyd et al.,2014; Faigenbaum & Myer 2010).

Associado a esta segurança, existe um conjunto de princípios, recomendações e linhas orientadoras que asseguram o treino eficiente da força para crianças e jovens. Para o presente trabalho tive em conta as orientações anteriormente referidas, entre as quais destaco que o treino deverá ser orientado por um profissional, assim como deverá haver um aquecimento entre 5-10 minutos antes de iniciar a atividade, podendo ser incluídas

atividades lúdicas, deverão ser realizadas entre 1-3 séries com repetições entre os valores de 10-15 com cargas moderadas (30 a 60% 1RM) com múltiplos exercícios dirigidos principalmente aos grandes grupos musculares. É recomendada uma frequência bissemanal ou trissemanal, em dias não consecutivos. A escolha dos exercícios deve ter em linha de conta o ideal de iniciar em exercícios mais simples e ir progredindo para exercícios mais complexos, para também desenvolver a confiança necessária. (Carvalho, 2003; Faigenbaum & Myer, 2010 Lloyd et al., 2014).

Tendo em atenção as recomendações para o treino da força em crianças e jovens acima referidas, tracei como objetivo melhorar a capacidade motora dos alunos (força média e superior) utilizando a metodologia de treino de Integração Neuromuscular (TIN).

Esta proposta metodológica, segundo Tavares e Figueiredo (2015), tem em consideração um contínuo de integração dos exercícios, isto é, uma progressão faseada desde exercícios menos integrados até exercícios mais integrados. Esta progressão e regressão na integração dos exercícios é efetuada através da manipulação de um conjunto de variáveis que aumentam ou diminuem a integração do padrão motor. As variáveis manipuladoras são os graus de liberdade dos exercícios, os pontos de apoio ou suporte, o número de articulações que são desafiadas e o número de planos desafiados.

Relativamente à variável graus de liberdade, a diminuição da restrição da carga possibilita um maior movimento da mesma, logo existirá uma maior necessidade de controlo neuromuscular. No que diz respeito aos pontos de suporte, a diminuição destes aumenta o desafio para os músculos estabilizadores, se o número de articulações desafiadas por momento de força resistente for maior, existirá um maior desafio, e o mesmo acontece com o número de planos desafiados.

Assim, exercícios com menos integração são caraterizados por terem menor grau de liberdade, bem como mais pontes de apoio (mais estabilizadores externos), desafiarem um menor número de articulações e trabalhar com menos planos. Já os exercícios com maior integração, são caraterizados por terem um maior grau de liberdade e recrutarem menos pontos de apoio, o que levará a menos estabilidade interna, a desafiarem um maior número de articulações e trabalharem em diversos planos (Tavares & Figueiredo, 2015).

Cabe ao professor saber manipular estas variáveis que afetam o controlo neuromuscular, com o intuito de ter exercícios mais integrados ou menos integrados, sendo que, não é necessário modificar as quatro variáveis para que o exercício se torne crescente na sua integração, basta, por vezes, manipular apenas uma delas.

Através desta, conseguimos encontrar exercícios mais adequados a cada aluno, no sentido de desenvolver da melhor forma a capacidade motora a ser trabalhada independente das dificuldades sentidas ou estado das mesmas, mantendo os alunos motivados para o seu próprio desafio e objetivo. Existe e é notória uma diferenciação de ensino com uma estratégia em função das necessidades verificadas e objetivos traçados para os alunos, tal como recomenda (Heacox, 2006; Crahay, 2013).

Para além disso, os princípios do treino, que regulam e orientam o processo de treino e têm como objetivo fundamentar a sua execução de forma a torná-la mais eficaz estiveram presentes na aplicação da metodologia TIN, destacando o princípio da individualidade, o princípio da continuidade e o princípio da especificidade. Houve um continuum da aplicação da metodologia ao longo do tempo, onde a seleção dos exercícios teve em conta o aluno como ser único e individual, onde o trabalho realizado foi aplicado de forma especifica respeitando as necessidades especificas e individuais dos alunos (Cunha, 2016; Borges, 2016).

Objetivos

Encontrada a temática abordada no projeto específico, apresento a tabela 4, portadora dos objetivos traçados.

Tabela 4-Objetivos projeto específico Lecionação

Objetivos Gerais
Aplicar, verificar e avaliar a metodologia TIN na melhoria da capacidade motora (força média e superior) nos alunos do 8ºC
Objetivos Específico
Melhorar e desenvolver a capacidade motora força média e força superior dos alunos do 8ºC Organizar e aplicar os exercícios selecionados por grupos de nível de acordo com a Metodologia TIN aos alunos do 8ºC

Processo

De forma a ser mais simples a perceção do processo efetuado, apresento a tabela 5, onde se encontram expressos os processos chave, realizados ao longo do desenvolvimento do projeto específico.

Tabela 5- Processo do projeto específico Lecionação

1ºEtapa Prognóstico
Avaliação Inicial da força média e superior dos alunos através dos Testes Fitescola; Realização de pesquisa bibliográfica sobre a temática
2º Etapa Prioridades
Organização dos alunos em 3 grupos: Fora da zona saudável, entre a zona saudável e o perfil atlético, do perfil atlético ou superior; Seleção dos exercícios adequados aos 3 grupos de acordo com a metodologia TIN (Graus de liberdade, Pontos de apoio, Articulações em carga e Planos desafiados) e recomendações da força para crianças e jovens; Aplicação dos exercícios TIN durante as aulas de EF
3º Etapa Progresso
Aplicação dos exercícios TIN durante as aulas de EF e progressões efetuadas
4ºEtapa Produto
Avaliação final da força média e superior dos alunos através dos Testes Fitescola; Comparação dos resultados dos testes obtidos com uma turma que foi aplicada outra metodologia; Verificação dos resultados obtidos de acordo com os objetivos traçados

Na etapa do prognóstico, de forma a chegar aos objetivos propostos, iniciei o processo através da avaliação inicial da aptidão física dos alunos, verificada no apêndice VI. Os testes utilizados para efetuar a avaliação constam na bateria de testes Fitescola, para a força média foi executado o teste dos abdominais e para a força superior foi executado o teste das flexões, reforçando que ambos respeitaram o regulamento descrito na bateria de testes (FITescola, 2015).

Já na etapa das prioridades da análise feita e dos resultados obtidos, dividi e organizei os alunos em 3 grupos distintos. Um primeiro grupo onde os alunos estão fora da zona saudável, um segundo grupo onde os alunos estão dentro da zona saudável, mas não chegam ao perfil atlético e um terceiro onde os alunos estão no perfil atlético ou superior. Esta divisão foi realizada em ambos os resultados dos testes.

Esta diferenciação através dos resultados da avaliação permitiu, através da metodologia TIN, a escolha dos exercícios mais integrados ou menos integrados de acordo com o estado/aptidão em que os alunos se encontravam na capacidade motora da força. Observando a tabela 6, encontramos os alunos divididos pelas zonas anteriormente descritas.

Tabela 6-Grupos em função da avaliação inicial

Grupos em função da AI- Teste Abdominais		
Fora da zona saudável	Dentro da zona saudável até ao perfil atlético	Perfil atlético ou superior
6,8,12,15,18,25,28	1,2,3,4,5,9,10,11,16,17,19,20,22,23,24,29	7,14,21,26,27
Grupos em função da AI- Teste Flexões		
Fora da zona saudável	Dentro da zona saudável até ao perfil atlético	Perfil atlético ou superior
8,25,28	2,3, 4,5,6,12,13,15,18,22,24,27	1,7,9,10,11,14,16,17,19,20, 21,23,26,29

Utilizando estes resultados e ligando ao treino da integração neuromuscular, tornou-se lógico que os alunos fora da zona saudável, em determinado teste, executassem exercícios menos integrados, contrariamente aos alunos que já se encontravam com resultados identificativos de um perfil atlético, que executaram exercícios mais integrados. A aplicação da metodologia foi efetuada numa das áreas da aula, onde os grupos de alunos realizaram um trabalho ao nível da força (média e superior), todos trabalham para o objetivo de melhorarem e desenvolverem a capacidade motora em questão, mas os exercícios efetuados pelos alunos do mesmo grupo são diferenciados pela integração como já anteriormente explicitado.

Numa fase inicial onde os alunos ainda não estavam familiarizados com os exercícios houve um maior foco nos feedbacks e nas correções, para que os alunos compreendessem corretamente a forma de realizar os exercícios e o próprio padrão do movimento. A preocupação e cuidado com os alunos, nesta fase foi aprender a dominar a técnica correta do exercício e só depois desta dominada é que houve um aumento da complexidade e integridade através das variáveis indicadas (Lloyd et al.,2014).

No fim das prioridades e início do progresso, pela consistência e repetição dos exercícios, a aplicação foi feita na sua totalidade e de forma bastante autónoma. O apêndice VII demonstra os exercícios a realizar pelos alunos na área destinada com diferenciação dos exercícios face às necessidades.

Segundo Tavares e Figueiredo (2015), um dos pontos essenciais para o sucesso de qualquer processo orientado por objetivos é a serie de ações, devendo ser composta por passos com progressões adequadas, tendo por base a avaliação das necessidades dos participantes, neste caso, os alunos. Este processo de treino respeita o aumento progressivo do grau de integração dos exercícios, criando desafios constantes ao nível neuromuscular tendo em vista a melhoria do controlo e da aprendizagem motora.

Durante a etapa de progresso, devido a medidas impostas pelo governo, o país voltou a confinar. Nesse sentido, o trabalho que iria ser feito no regime presencial passou a ser executado em regime não presencial com as condições possíveis por parte dos alunos. Nesta etapa também estava prevista uma avaliação intermédia com o objetivo de perceber se o trabalho desenvolvido estava a ter resultados e com o intuito de realizar uma nova análise dos mesmos para perceber em que estado estavam as capacidades dos

alunos, o que levaria a um possível progresso na integração de exercícios por parte de alguns deles.

Não tendo sido possível, os alunos continuaram a trabalhar os exercícios que estavam destinados na etapa anterior, não havendo a referida avaliação intermédia. Quando os alunos regressaram ao ensino presencial continuaram o desenvolvimento do seu trabalho referente à força média e superior, relembrando toda a dinâmica em volta da metodologia TIN de forma presencial.

Ainda na etapa do progresso, presencialmente, realizei novamente os testes Fitescola com vista a verificar os resultados obtidos desta metodologia e compararei os resultados com uma turma que não realizou a mesma metodologia, denominada, como grupo de controlo.

Na etapa do produto, os alunos como ainda teriam um mês e meio de aulas, efetuaram os exercícios consoante os resultados obtidos na etapa do progresso, criando assim um novo desafio até ao final do ano.

Avaliação

A avaliação deste projeto específico teve vários momentos no sentido de confirmar, analisar e verificar se o objetivo geral de melhorar e desenvolver a capacidade motora dos alunos (força média e superior) utilizando a metodologia TIN, respeitando as recomendações do treino de força para crianças estaria a ser cumprido.

Existiu uma primeira avaliação inicial com vista à compreensão do estado da aptidão física dos alunos a nível da força abdominal e força superior, tanto na turma de intervenção como na turma de controlo de forma a ter os resultados iniciais de ambas as turmas para uma futura comparação de resultados na área de seminário.

A avaliação intermédia não foi possível de ser efetuada por os alunos se encontrarem em regime não presencial. Na turma de intervenção procedeu-se à aplicação da metodologia descrita no anterior tópico dos processos, enquanto a turma de controlo não teve acesso à mesma metodologia durante as aulas. Após a intervenção, procedeu-se a uma nova avaliação dos resultados e a uma comparação entre grupos para perceber o impacto que esta teria tido, encontrando-se explicitado o método de análise, bem como os resultados obtidos dessa comparação, na área do seminário.

Neste projeto específico de lecionação apenas iremos observar e analisar os resultados da turma de intervenção face à metodologia TIN aplicada e perceber se conseguimos chegar aos objetivos estabelecidos tanto gerais como específicos.

Resultados e Balanço Final

Os resultados da aplicação da metodologia TIN estão expressos na tabela 7.

Tabela 7-Resultados do grupo de intervenção pré e pós intervenção da metodologia TIN

	Grupo 1-Grupo Intervenção			
	Teste 1		Teste 2	
	Abdominais		Flexões	
Alunos	Pré Intervenção	Pós Intervenção	Pré Intervenção	Pós Intervenção
1	31	72	27	28
2	32	80	10	25
3	36	40	16	20
4	33	28	8	15
5	48	80	14	25
6	8	32	11	18
7	80	80	19	24
8	7	31	4	12
9	50	80	29	34
10	63	80	22	52
11	63	80	23	30
12	13	20	15	15
13	13	45	16	12
14	71	80	27	20
15	10	47	9	10
16	56	57	20	19
17	23	40	16	20
18	13	75	13	25
19	65	80	24	31
20	36	80	27	27
21	79	80	23	30
22	45	80	16	24
23	48	80	18	28
24	25	52	11	18
25	15	58	12	20
26	80	80	40	60
27	70	80	18	12
28	11	25	11	13
29	33	80	34	30
	Número de repetições efetuadas			

Legenda:	Fora da zona saudável	Dentro da zona saudável	Perfil Atlético

Após a aplicação da metodologia TIN, torna-se evidente a melhoria dos alunos da turma do 8ºC, turma de intervenção, de forma transversal. Rapidamente verificamos, através da tabela, que existiram melhorias substanciais no desenvolvimento da força média e superior, conseguindo alcançar um total de alunos dentro da ZSAF quer no teste de abdominais, quer no teste de flexões, indicativo de sinais de melhoria face ao início do ano letivo.

Assim sendo, foi possível, aplicar, verificar e avaliar a metodologia TIN na melhoria da capacidade motora (força média e superior) nos alunos do 8ºC, conseguindo chegar ao objetivo não só de conseguir organizar e aplicar os exercícios selecionados por grupos de nível de acordo com a metodologia, como também melhorar e desenvolver a capacidade motora força média e força superior dos alunos.

Desta forma, a utilização da metodologia TIN contribuiu diretamente para o enriquecimento da autonomia dos alunos, uma vez que os exercícios se adequam diretamente a estes, permitindo, simultaneamente, desenvolver da melhor forma a capacidade motora força, independentemente das dificuldades sentidas ou estado das mesmas em cada aluno. No fundo, apesar da capacidade motora ser trabalhado em grupo, cada aluno tem os seus exercícios "individuais", remetendo assim para uma diferenciação de ensino, com vista a uma melhoria contínua transversal, havendo um desafio constante para os alunos havendo assim uma maior motivação.

Com a utilização desta metodologia consegui chegar aos objetivos propostos no início do ano letivo, tendo sido os resultados benéficos para os alunos, com esta aplicação no terreno durante o mesmo, a metodologia TIN foi apresentada, discutida e proposta como uma metodologia a ser utilizada e aprovada para anos seguintes com o intuito de trabalhar a capacidade motora força média e força superior em Seminário de estágio pedagógico ao GEF, tendo sido os processos e resultados deste projeto especifico fundamentais e cruciais para a proposta de Seminário.

Projeto Funcional – Lecionação

No que diz respeito ao planeamento, o modelo por etapas foi o modelo utilizado ao longo do ano letivo. Este modelo tem flexibilidade para organizar o planeamento e todo o processo de ensino-aprendizagem, tendo em mente os objetivos gerais e específicos a atingir, sempre numa perspetiva de promoção da continuidade de ensino e progressão das aprendizagens, respeitando assim os ritmos diferenciados de aprendizagem de cada aluno, havendo uma adequação pedagógica de acordo as necessidades dos alunos ao longo do tempo. Este planeamento divide-se por 4 etapas: Prognóstico; Prioridades; Progresso; Produto (Bom et al., 1992).

O Prognóstico é a etapa onde se realizou a avaliação inicial, através desta recolheu-se e interpretou-se as informações para escolher os objetivos operacionais e as matérias que seriam prioritárias trabalhar na perspetiva dos objetivos gerais de aprendizagem. É também uma etapa onde é necessário trabalhar o clima de aula (clima positivo), as rotinas de aulas e as relações aluno-aluno; aluno-professor; aluno-matéria (Carvalho, 1994).

A segunda etapa trabalhou as prioridades dos diversos alunos da turma, da informação recolhida na etapa anterior, os alunos com mais dificuldades trabalharam matérias onde demonstraram menos dificuldades e os alunos com menor dificuldade

focaram-se em matérias em que revelaram mais dificuldade. Assim sendo, os alunos com mais dificuldades puderam ter mais possibilidades de experimentar o sucesso e os alunos com menos dificuldades começaram a sua aprendizagem em matérias que precisavam de mais tempo para serem melhoradas e aprendidas.

Na etapa Progresso, existiu uma revisão das matérias aprendidas, aumentou-se a complexidade das aprendizagens anteriores e assegurou-se a continuidade e consolidação das aprendizagens orientadas pelos objetivos definidos. Por fim, a etapa Produto marca o momento onde se verificou que resultados foram efetivamente alcançados, realizando assim um balanço do ano letivo. Esta etapa também serviu para uma melhoria e aperfeiçoamento das habilidades e para dar início às aprendizagens do ano letivo seguinte, fazendo uma ligação para o que iria ser trabalhado.

1ª Etapa – Prognóstico

Tal como é suposto, nesta etapa realizei a avaliação inicial, onde recolhi a informação das matérias prioritárias a trabalhar e criei rotinas para o funcionamento das aulas, bem como hábitos de trabalho ao longo do ano letivo. Segundo Bom et al., (2012) normalmente esta etapa tem a durabilidade de 6 semanas. O apêndice VIII demonstra o planeamento desta etapa. Os objetivos a atingir no final da mesma são os definidos na tabela 8.

Tabela 8-Objetivo 1º Etapa da Lecionação

Objetivos da 1º Etapa
Estabelecer rotinas organizativas e normas de funcionamento
Avaliar os alunos nas diferentes áreas da disciplina
Avaliar os alunos nas diferentes matérias e perceber o seu nível
Identificar os alunos com mais dificuldades
Identificar os alunos referência
Fomentar um clima de aula positivo e propicio à aprendizagem

Esta etapa teve início no dia 15 de setembro e término a 30 de outubro, de forma a concluir a avaliação inicial e definir objetivos intermédios para as etapas seguintes tendo em conta os objetivos terminais para o 8ºano de escolaridade (Jacinto et al., 2001; DGE 2018). De forma a facilitar todo o novo processo e logística em torno da disciplina, as primeiras aulas foram fundamentais, os primeiros contactos com os alunos foram decisivos para um bom arranque do ano letivo.

Nesse sentido, foi definido com os alunos um ponto de encontro assim que iniciassem as aulas de forma a não haver aglomeração de turmas na porta do pavilhão,

assim como estabelecida a forma organizativa em xadrez assim que os alunos entrassem na aula, no sentido de cumprir o distanciamento recomendado. Todas estas regras e normas de funcionamento foram treinadas e repetidas com o intuito de ganhar tempo de prática nas etapas seguintes reduzindo assim o tempo de entrada em aula. Estas regras foram criadas com vista a toda a comunidade escolar se sentir segura com a prática da disciplina, criando assim um clima e um ambiente propicio à aprendizagem.

Área das Atividades Físicas e Desportivas

Na avaliação inicial das atividades físicas e desportivas tive em conta as matérias que constam no 8º ano de escolaridade, tendo as situações de avaliação como orientação os PNEF e as aprendizagens essenciais (Jacinto et al., 2001; DGE 2018).

Nos jogos desportivos coletivos (JDC), ao nível da matéria do basquetebol a situação de jogo utilizada foi o jogo reduzido 3x3 com duas tabelas e o lançamento na passada em situação analítica. No andebol utilizei a situação de jogo 5x5, evitando situações de 1x1, e situação de exercício em vagas 3x2 de forma a complementar a avaliação. Na matéria do futebol utilizei a situação de jogo 4x4 (GR+3X3+GR), em espaço amplo, com defesa sombra (passiva), esta modalidade foi o JDC mais difícil dos alunos conseguirem cumprir as regras principalmente evitar o 1x1. Nesse sentido, realizei um exercício mais analítico dando destaque à condução de bola, passe e remate sem oposição. No voleibol executei situações de jogo 1+1 e 2+2 em cooperação, com rede a aproximadamente 2metros de altura, bola afável e serviço por baixo executado entre 3 e 4 metros de distância.

A dança era uma matéria menos abordada, o que gerou algum espanto nos alunos quando executada na avaliação inicial. A dança escolhida para iniciar este processo foi o merengue, efetuado em line dance. Houve uma primeira fase de ensino da coreografia, uma segunda fase de envio da música juntamente com um documento de forma a ajudar os alunos na execução da mesma fora da aula e uma terceira fase de vários momentos de avaliação. A maioria da turma gostou bastante da abordagem, verificando alguns alunos a treinar a mesma nos intervalos das aulas.

Durante este processo fui abordado por elementos do GEF, com o intuito de lecionar partes de aulas destes executando a abordagem à matéria de dança nas suas turmas. Aceitei o desafio por diversos motivos, um deles por haver uma partilha de informação e de conhecimentos entre elementos do GEF, mesmo sendo eu um humilde

estagiário, esta prática partilhada e ajuda nas aprendizagens está associada a características que um GEF deve ter para se tornar mais eficaz (Santos, 2012; Costa, 2015). Outro dos motivos incidiu na consciência do contributo que esta nova matéria poderia dar aos alunos.

Segundo Correia, Carvalho, Pita, Castro e Rodrigues (2018) a dança e as atividades rítmicas e expressivas, quando bem aplicadas, estimulam a descoberta do movimento levando ao desenvolvimento da consciência corporal harmoniosamente integrada, promovem a autoestima do aluno e adotam atitudes e valores em várias manifestações, o que contribui para a formação de um cidadão integrado, culturalmente desperto e socialmente participativo, sendo este um ótimo contributo para a abordagem a esta nova matéria. Por fim, o contacto com outra turma e diferentes idades e faixas etárias é algo que contribui para a minha formação e desenvolvimento pessoal, este contacto inicial foi benéfico para começar a minha introdução ao PTI.

Ao nível da Ginástica os alunos tiveram de realizar habilidades gímnicas em sequência do nível introdução. Esta sequência continha os seguintes elementos gímnicos: cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, roda com apoios alternados, pino e posições de flexibilidade variadas. Verifiquei se os alunos conseguiam ou não realizar as habilidades indicadas e destaquei que tanto a roda como o pino se demonstravam dificuldades bastante acentuadas.

A matéria de Badminton foi avaliada em situação de cooperação 1+1, verifiquei se os alunos conseguiam trocar no mínimo 10 transposições, devolvendo o volante ao colega, evitando que este tocasse no chão. Relativamente ao Atletismo, foi uma modalidade pouco avaliada, sendo eu um professor inexperiente e havendo bastantes matérias a avaliar, o atletismo acabou por ser uma matéria em que apenas realizei numa das aulas um exercício de velocidade numa distância de 40 metros. A Orientação foi também uma matéria alvo de avaliação, os alunos realizaram um percurso de orientação em estrela, em grupo, com um mapa, onde preenchiam o cartão de controlo. É uma matéria que não exige muito material a ser partilhado e os alunos mantêm a distância.

Para além disso de toda esta avaliação tive em atenção que os alunos 26,27,28, e 29 não eram alunos do CV no ano anterior, desta forma exploraram a escola e ficaram a conhecer melhor os espaços da mesma. É possível verificar a AI efetuada ao nível das atividades físicas através do apêndice IX.

Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, realizei os testes Fitescola logo no início do ano letivo, tomando esta decisão devido aos alunos terem estado bastante tempo sem a disciplina em formato presencial, permitindo-me verificar como se encontravam as capacidades motoras dos mesmos. Nas primeiras semanas de aulas a direção do CV restringiu o trabalho das físicas em grupo, as aplicações dos testes não prossupõem muito material, nem partilha do mesmo e a sua realização e execução não compromete a segurança dos alunos e cumpre todas as orientações impostas pela direção do CV, DGE e DGS, assim sendo foi um momento ideal para a sua realização.

Destaco que o GEF não tinha por hábito a aplicação da bateria de testes Fitescola, realizando apenas o teste de aptidão aeróbica. Questionei alguns elementos do GEF com este tema, no qual demonstraram interesse e estar abertos a discutir, analisar e refletir sobre a implementação de novos testes na área da aptidão física de forma a alcançar uma melhoria e contributo para a disciplina. Numa das reuniões do GEF um dos pontos focados foi a implementação dos testes Fitescola, sendo considerados fundamentais, pois permitem ajudar o professor a compreender a aptidão física dos alunos, sendo um instrumento fundamental no processo de avaliação formativa.

Para cada capacidade motora existem testes que demonstram se os alunos atingem os valores da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) face à sua idade e ao seu género, tornando-se primordial que em cada ano de escolaridade os alunos atinjam essa ZSAF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001; DGE, 2018).

Este instrumento seria fundamental não só para os professores como também para os alunos, conseguindo assim ter um instrumento estudado que melhoraria a área da aptidão física e em todo o processo de ensino-aprendizagem. Dessa reunião resultou que os testes a aplicar seriam o teste do senta e alcança (flexibilidade) o teste dos abdominais (força média), teste das flexões de braços (força membros superiores), o teste do vai e vem (resistência) e o teste da impulsão horizontal (força membros inferiores).

Os resultados dos testes encontram-se no apêndice X e tiveram por base as tabelas referência para idade e género referentes ao próprio teste, não esquecendo o anexo 1, que, de acordo com as metas de aprendizagem, no domínio da aptidão física o aluno no 8ºano de escolaridade deve ter como objetivo o demonstrar capacidades no teste de

resistência aeróbia e testes de aptidão muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da saúde para a sua idade, tendo estes que se encontrar na ZSAF. (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Após a realização dos testes definidos, verifiquei através da tabela 9, quais os alunos que estavam dentro e fora da ZSAF, um dado fundamental para a etapa seguinte das prioridades, no sentido de definir objetivos concretos e específicos dos alunos face às suas necessidades.

Tabela 9-Resultados dos Teste Fit Escola- Dentro e fora das ZSAF

Testes	Alunos Dentro da Zona Saudável	Alunos Fora da Zona Saudável
Vai e Vem	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27, 29	8,12,13,28
Abdominais	1,2,3,4,5,7,9,10,11,14,16,17,19,20,21,22,23,24, 26,27,29	6,8,12,13,15,18,25,28
Flexões	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,25,26,27,29	8,23,24,28
Senta e alcança	3,10,15,16,19,24,25,26	1,2,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14,17,18,20,21,22, 23,27,28,29
Impulsão Horizontal	1,2,3,4,5,6,9,10,11,14,15,16,17,18,19,20,21,22, 23,26,29	7,8,12,13,24,27,28

Dos resultados da tabela, os alunos 8,12,13,25 e 28, estavam longe da ZSAF recomendável para a sua idade e género, estes foram alunos que ao longo do ano tiveram uma maior atenção e acompanhamento nesta área.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, ao longo do ano letivo foram realizadas fichas de trabalho individuais, tendo o conteúdo das mesmas sido abordado durante a lecionação. As fichas foram enviadas para a plataforma Classroom e tinham uma data-limite para a sua concretização.

Relativamente aos conteúdos abordados nas fichas, este respeita aquilo que está descrito nos PNEF e aprendizagens essenciais relativamente ao 8º ano de escolaridade. Os temas a abordados foram a relação da aptidão física e saúde, a identificação de fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente e ainda a identificação e interpretação de valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001; Martins et al.,

2017; DGE, 2018). Com a abordagem destes conteúdos e temáticas, esta área da disciplina contribuiu significativamente para certas competências referenciadas no perfil dos alunos, principalmente na comunicação, desenvolvimento pessoal e autónomo, relacionamento interpessoal e ligação e conhecimento de temáticas ligadas à saúde, bem-estar e ambiente (Martins et al., 2017; DGE, 2018).

Balanço 1ª Etapa

Relativamente aos objetivos definidos no início da presente etapa, consegui cumpri-los satisfatoriamente no final da mesma. Respeitante ao primeiro objetivo, estabelecer rotinas organizativas e normas de funcionamento, foi fundamental pela situação que a disciplina atravessou. Destaco destas as regras e rotinas de funcionamento a higienização efetuadas no início e final da aula, a forma em xadrez definida que facilitou não só no cumprimento das distâncias, como também na forma de dar as instruções necessárias, evitando desperdiçar tempo, aumentando assim o tempo para a prática. Segundo autores como Siedentop e Tannehill (2000) e Martins et al., (2017) o tempo potencial de aprendizagem é o fator que contribui e melhora diretamente o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos em EF.

O segundo e terceiro objetivo, avaliar os alunos nas diferentes áreas da disciplina, no que diz respeito às atividades físicas foi realizado pelas situações descritas, relativamente à área de aptidão física foi possível através da implementação dos testes Fitescola, um ganho significativo para a própria disciplina de EF e por conseguinte para a própria escola. Ao nível dos conhecimentos foi possível através da realização de uma ficha com os conteúdos que foram abordados ao longo das aulas.

Assim sendo, o objetivo de avaliar os alunos nas diferentes matérias e perceber o seu nível foi alcançado chegando a uma tabela de avaliação inicial com diferentes níveis nas diversas matérias avaliadas, no entanto, estas avaliações pelas situações e condições que foram efetuadas podem não ter tanta autenticidade. Segundo Comédias Henriques (2012) o contexto que caracteriza o realismo e autenticidade das situações em que se expressam as habilidades, conhecimentos e capacidades é o jogo formal, ora, neste sentido, devido ao facto de ser um ano atípico, cheio de restrições, principalmente ao nível material e ao nível da distância e contacto entre os alunos, não foi possível realizar uma melhor avaliação do que as referenciadas ao longo da 1ºetapa.

Admitindo que as mesmas possam não ser totalmente autênticas, ainda assim, serviram de ponto de partida para tomar decisões para a etapa seguinte. A identificação dos alunos com mais dificuldade e alunos referência, foi possível também devido a toda a prática realizada ao longo das aulas e registos retirados.

No que toca ao objetivo de fomentar um clima de aula positivo e propicio à aprendizagem, nesta primeira etapa tentei que os alunos se sentissem seguros na aula de EF, escolhendo exercícios e arranjando estratégias ao longo da etapa para que isso fosse concretizado. Nos momentos de paragem entre exercícios, os alunos higienizavam as mãos, afastavam-se uns dos outros no sentido de executar uma melhor respiração no tempo de recuperação e também o questionamento tanto no início como no final da aula aos alunos da forma de como se sentiram ao executar os exercícios.

As informações recolhidas nesta etapa foram fundamentais para a etapa seguinte, analisando as tabelas realizadas e expressas ao longo da etapa, obtive informações que me permitiram decidir por onde iniciar o ensino de forma a que os alunos experienciassem o sucesso na 2º etapa, no sentido de os mesmos ao longo das aulas adquirirem competências face aos objetivos definidos nos PNEF. Não obstante dessas informações, ao nível das três áreas da disciplina também foi possível perceber quem eram os alunos mais líderes e mais cooperantes da turma, um fator que também deve ser considerado na formação de grupos de forma a contribuir para que estes alunos motivem o grupo a alcançar os objetivos destinados.

2ª Etapa – Prioridades

A 2ºetapa, designada por Prioridades, iniciou mais tarde devido ao facto de a avaliação inicial ter demorado mais tempo do que o esperado. Esta etapa iniciou a 13 de novembro com término a 29 de janeiro.

Foi uma etapa onde se trabalhou as prioridades dos diversos alunos da turma, através da informação recolhida na etapa prognóstico. Foram tomadas decisões face às matérias prioritárias a trabalhar, formaram-se grupos de trabalho de forma que os alunos cooperassem e tivessem uma melhor aprendizagem nas diversas matérias e defini objetivos para a etapa em função dos objetivos terminais.

Nesta etapa decidi e defini quem faz o quê, com quem e durante quanto tempo, no sentido de os alunos experienciarem o sucesso e conseguirem chegar às aprendizagens desejadas. Os alunos com mais dificuldades trabalharam matérias onde demonstraram

menos dificuldades e os melhores alunos, com menor dificuldade, trabalharam matérias onde revelaram mais dificuldade, contribuindo também de forma cooperativa para as aprendizagens dos alunos com maior dificuldade.

Assim sendo, os alunos com mais dificuldades tiveram mais possibilidades de experimentar o sucesso e os alunos com menos dificuldades começaram desde logo pelas aprendizagens em que precisavam de mais tempo para serem melhoradas e desenvolvidas (Bom et al.,1992). Os grupos formados nesta etapa, grupos heterogéneos, tiveram em consideração a promoção das aprendizagens dos alunos, principalmente os alunos que aparentemente tinham mais dificuldades ou eram menos aptos em determinadas matérias. O planeamento desta etapa encontra-se disponível no apêndice XI.

Área das Atividades Físicas e Desportivas

Face aos dados recolhidos na avaliação inicial demonstro a tabela 10, a informação contida nesta tabela facilitou na criação e formação de grupos de forma a conseguir colocar alunos mais competentes nas diversas matérias com alunos com mais dificuldades, melhorando o processo ensino-aprendizagem.

Tabela 10-Alunos mais aptos e menos aptos por matérias

Matérias	Mais aptos	Menos aptos
Basquetebol	26,10,3,5,7,20,29	1,4,6
Voleibol	1,3,5,7.10,11,18,20,21,22,26,29	28,27.25,24,15,13,12,9
Futebol	3,11,10,18,23,22,20,19,26,29	28, 25,16,15,13,6,4,2
Andebol	3,5,7,8,10,11,14,18,17,19,20,22,23,26,29	4,6,12,13,15,28
Badmínton	Quase todos face à avaliação efetuada	24,28,6
Dança	5,6,4, 7,15,16,17,21	9,11,14,13,25,27,19,29
Ginástica	1,4,5,15,16,17,26	8,11,13,24,25,27,28
GERAL	1,3,5,7,10,11,16,17,18,19,20,21,22,23,29	2,4,8,9,13,14,15,24,25,26,27,28

Heacox (2006), afirma que os alunos têm necessidades, pontes fortes, estilos, interesses e preferências de aprendizagens diferentes, o autor refere que o ensino diferenciado responde ao progresso dos alunos no próprio continuo da aprendizagem e que o professor que utiliza essa diferenciação torna-se um facilitador da própria aprendizagem e um colaborador para os alunos. Uma das formas de facilitar esse ensino diferenciado é na organização dos alunos durante as atividades e os exercícios.

Nesse sentido, de forma a diferenciar o ensino para corresponder às diferentes necessidades dos alunos e tendo uma turma de 29 alunos, todos eles com características distintas e com dificuldades diferentes, procurei organizar os grupos de forma que essas

características permitissem o desenvolvimento de cada aluno. Nesse seguimento, apresento a tabela 11.

Tabela 11-Prioridades, situações critério e critérios de êxito por grupos

Grupo 1- Solo, Dança, Basquetebol, Andebol		
Alunos	**Mais aptos**	**Menos aptos**
3 (Líder, +)	Basquetebol e Andebol	Solo e Dança
29 (+)	Basquetebol e Andebol	Solo e Dança
26 (+)	Basquetebol	Dança
8 (-)	Futebol Andebol	Solo e Dança
17 (+)	Solo e Dança	Andebol e Basquetebol
4 (-)	Solo e Dança	Basquetebol e Andebol
6 (-)		Andebol e Basquetebol
Situações critério por matéria		**Critérios de êxito**
Basquetebol • 2x1em vagas • 3x3 sem drible **Andebol** • Jogo dos 10 passes 3x3+joker • 3x1 ou 3x2 em vagas **Ginástica de Solo** • Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I **Dança** • Alunos realizam a Dança Merengue **Legenda:** (+): Aluno mais apto (-): Aluno menos apto		**Basquetebol** • 2x1em vagas: De 5 ataques 3 o par consegue ultrapassar o "adversário" e realizar lançamento, se o lançamento for na passada vale o dobro da pontuação. • 3x3 sem drible: aluno não pode receber a bola no mesmo sítio onde executou o passe. A pontuação em caso de cesto vale a dobrar se for um aluno menos apto. **Andebol** • Jogo dos 10 passes 3x3+joker: aluno não pode receber a bola no mesmo local onde passou, passes têm de ser feitos com o braço armado. • 3x1 ou 3x2 em vagas: Trio em 5 ataques tem que conseguir finalizar em salto em 3 delas, se o remate for feito por um aluno menos apto vale o dobro. **Ginástica de Solo** • Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I: alunos conseguem realizar em sequência se forma fluida 5 elementos gímnicos. **Dança** • Alunos realizam a dança iniciado a mesma no 1º tempo da música, mantendo a sequencia correta dos passos no ritmo correto

Observando o exemplo deste grupo, grupo 1, este estava organizado de forma heterogénea, contendo alunos menos aptos e alunos mais aptos. Na tabela é possível analisar quais são as matérias onde cada aluno é mais ou menos apto. Esse critério foi tido em conta na formação do grupo no sentido de um aluno menos apto ser ajudado numa matéria por um aluno mais apto, exemplo disso são os alunos 4 e 3.

O aluno 4 é menos apto no basquetebol e andebol e mais apto na ginástica e danças, contrariamente ao aluno 3 que é mais apto no basquetebol e andebol e menos na dança e ginástica, podendo estes ajudar-se mutuamente e nas diferentes matérias. Ou seja, os grupos de trabalho foram formados atendendo às necessidades de aprendizagem e às aptidões dos alunos com o intuito de desenvolver competências de forma cooperativa.

Foram definidas situações critério consoante as prioridades destes, o que não significa que o grupo inteiro ou alguns elementos do grupo não pudessem executar outras matérias. Para facilitar o trabalho do grupo defini um líder, baseado no grau de responsabilidade e características, tendo sido os alunos líderes de cada grupo os números 3,10,19 e 20. Na mesma lógica, apresento os restantes grupos de trabalho, podendo estes ser observados no apêndice XII.

As prioridades do grupo, definidas em função das dificuldades sentidas pelos alunos menos aptos, incidiram no basquetebol, andebol, voleibol, ginástica de solo e dança. Ao nível dos JDC, tanto o basquetebol como o andebol, por terem algumas características do jogo comuns, acabei por verificar dificuldades idênticas, principalmente ao nível da desmarcação à distância de passe e ao nível da decisão de quando passar, driblar ou rematar/lançar.

No voleibol, o ponto fundamental a trabalhar foi a deslocação para o ponto de queda da bola. Relativamente à dança, como era uma matéria menos abordada, o objetivo passou pelos alunos conseguirem manter a sequência da dança correta, conseguindo executar os passos corretos durante o ritmo.

No que respeita à ginástica de solo, esta é uma matéria prioritária, devido ao facto de os alunos terem sentido dificuldades em executar alguns elementos da sequência gímnica que foi efetuada na avaliação inicial, principalmente no que diz respeito ao elemento apoio facial invertido e roda, rolamento à retaguarda, apoio facial invertido e roda. A tabela 12 sintetiza as prioridades por grupo.

Tabela 12-Prioridades por grupos

Grupos	Matérias prioritárias	Alunos
1	Solo, Dança, Basquetebol, Andebol	3,29,25,8,17,4,6
2	Solo, Dança, Basquetebol, Andebol	5,10,11,9,1,23,25
3	Solo, Dança Basquetebol, Andebol, Voleibol	7,21,18,15,28,12,13
4	Solo, Dança, Basquetebol, Andebol, Voleibol	22,20,16,14,2,27,24

Estando os grupos formados e apresentadas as situações de exercício que estes deveriam trabalhar, bem como os critérios de êxito que deveriam atingir durante os

exercícios, apresento os objetivos intermédios que estes deveriam atingir nas diferentes matérias prioritárias, apêndice XIII.

Área da Aptidão Física

Recolhida a informação através da avaliação, verifiquei os resultados que constam na tabela 13. Nesta tabela observam-se os alunos dentro da ZSAF na bateria de testes Fitescola realizada. Assim, face aos resultados abaixo mencionados, verifiquei especificamente em todos os alunos quais eram as capacidades motoras que deveriam ser alvo de maior enfoque de trabalho e desenvolvimento, definindo, os objetivos traçados e expressos na tabela 14.

Tabela 13-Alunos nas Zona Saudável de Aptidão Física nos diferentes Testes Fitescola

Zona Saudável (ZSAF)	Alunos na Zona Saudável ou acima	Total
5 Testes	4,10,16,19 e 26	5 alunos
4 Testes	1,2,3,5,7,9,11,14,15,17,20,21,22,23,29	15 alunos
3 Testes	6,18,24,27	4 alunos
2 Testes	25	1 alunos
1 Teste	12 e 13	2 alunos
Nenhum Testes	8 e 28	2 alunos

Tabela 14-Objetivos para a área de aptidão física

Testes	Alunos	Objetivos
Vai e Vem	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF
	8,13	Chegar à ZSAF
	28,12	Aumentar o resultado anterior, ainda não está na ZSAF
Abdominais	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF
	8,7,13,15,11	Aumentar o resultado anterior, ainda não está na ZSAF
Flexões	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF
	28	Chegar à ZSAF
	4,24,25	Aumentar o resultado anterior, ainda não está na ZSAF
Senta e Alcança	4,10,14,15,19,23,24,25	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF
	Restantes alunos	Aumentar o resultado anterior, ainda não está na ZSAF
Impulsão Horizontal	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF
	12	Chegar à ZSAF
	8,13,24,27,28	Aumentar o resultado anterior, ainda não está na ZSAF

Desta tabela, observamos que todos os alunos tinham objetivos traçados de forma a tentar alcançar nesta etapa, relativamente à resistência, força e flexibilidade.

O trabalho de flexibilidade foi executado na parte final das aulas, funcionando também desta maneira como retorno à calma. Os exercícios foram maioritariamente focados nos membros inferiores, respeitando as recomendações para o trabalho da mesma, nomeadamente alongar até sentir um ligeiro desconforto, não chegando à dor, execução de exercícios entre 10 a 25 segundos e repetir entre 2 a 4 vezes (ACSM, 2020).

Relativamente à resistência, esta foi trabalhada ao nível dos JDC, tal como aprendido nas cadeiras de JDC e Teoria e Metodologia do Treino, realizando modificações no jogo ou adicionando condicionantes para que esta capacidade fosse trabalhada e desenvolvida. Um exemplo disso ocorreu ao nível do andebol, num exercício em vagas onde o grupo de alunos após realizar o ataque tinham de voltar a correr para o local onde teria iniciado o exercício. Outra estratégia utilizada foi o aumento do campo por número de jogadores, aumentando assim o espaço de jogo por aluno, designado por espaço útil (Clemente, 2016).

No que diz respeito à força, realizei um trabalho mais específico com os alunos, que funcionou como projeto específico já anteriormente descrito, sendo uma das áreas da aula sempre destinada ao trabalho da força e seu desenvolvimento, principalmente, força média e força superior. O treino de força nas crianças e jovens, para além de aumentar a capacidade de produção de força, está também associado ao estado psicológico, portador de benefícios para a saúde, quer ao nível da pressão arterial, na massa corporal seja ela magra ou gorda ou até mesmo ao nível da densidade mineral óssea (Lloyd et al., 2014).

O trabalho da força muscular durante a fase juvenil é fulcral na qualidade de vida na fase adulta. Tendo existido um decréscimo da força muscular nas crianças e jovens, o professor tem um papel ainda mais importante na estimulação e desenvolvimento desta capacidade (Pinto & Cavendon Ughini, 2017). Portanto, face ao que foi dito anteriormente, na área específica para o trabalho de força, a metodologia utilizada foi o Treino de Integração Neuromuscular (TIN). O objetivo ambicionou chegar às necessidades dos alunos e desenvolver o trabalho de força, sabendo dos benefícios que este traz.

A avaliação inicial, os testes Fitescola, consistiram no ponto de partida para perceber que tipos de exercícios poderia realizar com os alunos, se menos integrados ou mais integrados. Todo este processo encontra-se mais detalhado no projeto específico, no entanto, o apêndice VII demonstra os exercícios trabalhados pelos alunos na área destinada.

Área dos Conhecimentos

Nesta segunda etapa, a metodologia aplicada manteve-se, a realização de fichas ao longo da etapa contando apenas o melhor resultado de duas fichas efetuadas. Os conteúdos abordados nesta etapa foram, os testes Fitescola, a identificação de fatores

associados a um estilo de vida saudável e ativo e recomendações gerais associadas à saúde.

Balanço da 2ºEtapa

A orientação dos alunos para o sucesso foi fundamental para que estes também conseguissem obter classificações positivas à disciplina e desenvolvessem um trabalho nas três áreas de forma competente e adequado às suas necessidades. O trabalho em grupos heterogéneos foi fundamental não só para alcançar os objetivos estabelecidos, como para incutir o espírito de entreajuda, principalmente para ajudar os alunos menos aptos.

Relativamente às questões de aptidão física, o trabalho desenvolvido foi progredindo e de certa forma evoluindo, principalmente na área específica de trabalho. Os alunos já no final da etapa, conseguiam realizar os exercícios específicos e individuais com uma melhor base do movimento comparativamente ao início do ano. Recordo que é importante que o aluno aprenda a dominar a técnica correta de execução e só posteriormente proceder às variações dos exercícios (Pinto & Cavendon Ughini, 2017).

Nos JDC, os alunos nesta etapa conseguiram perceber melhor que funções devem desempenhar e os objetivos que estão a ser pedidos nos diferentes exercícios. No basquetebol e andebol, a noção de que o aluno tem de se desmarcar para conseguir ajudar os colegas a criar linhas de passe já era uma realidade maior face ao início do ano. O trabalho de receção e passe, muito devido a melhores desmarcações durante os jogos reduzidos e condicionados acabou também por melhorar, elevando assim as situações de jogo ou exercícios efetuados.

Concretamente ao nível do andebol, já existem mais remates em salto de alunos não protagonizados, no entanto ainda é uma fragilidade. No que toca especificamente ao basquetebol, é notória uma progressão no lançamento na passada em exercício analítico, porém, a transferência para o jogo reduzida nem sempre foi conseguida com o sucesso desejado.

No que respeita ao voleibol, o exercício de levar a bola de uma linha à outra, de modo que a mesma tivesse sempre no ar, permitiu que os alunos melhorassem na deslocação para o ponto de queda da bola, por vezes, realizava competição entre grupos no sentido de o exercício se tornar mais desafiador e motivante, quebrando significativamente a monotonia do próprio exercício. Apesar de uma ligeira progressão,

eram ainda notórias poucas transições de uma linha para a outra, o que indicava que este tipo de trabalho teria de continuar a ser efetuado.

Observei ainda que no jogo 2+2 ou 1+1 os alunos melhoraram progressivamente, apercebendo-se que no jogo em cooperação era fundamental bolas altas e em forma de "parábola" de forma a facilitar o jogo. Quando o jogo passou para o 2+2, mesmo com grupos heterógenos, não existiu o sucesso desejado, no entanto foram verificadas melhorias face ao início do ano.

A ginástica é uma matéria onde os alunos realmente precisavam de mais tempo para as habilidades gímnicas serem adquiridas. Apesar de tentar aumentar o tempo de prática através da utilização da matéria em espaços exteriores, as condições climatéricas nem sempre foram favoráveis.

As adaptações pedagógicas ao nível do ensino da ginástica, durante esta etapa, tiveram em consideração as dificuldades e necessidades dos alunos. Assim sendo, foi possível durante a etapa encontrar um mesmo exercício com diferentes níveis de execução. Dando um exemplo concreto, para a realização de um rolamento atrás, um aluno menos apto poderia optar pela utilização de um plano inclinado para colmatar as suas dificuldades, ao passo que, um aluno mais apto não teria esta necessidade. Estas diferenciações pedagógicas ajudaram os alunos a trabalhar para alcançar os objetivos estabelecidos e, consequentemente, experienciar o sucesso.

Na matéria de dança, os alunos, quase de forma transversal, sabiam os passos a realizar, contudo, ainda eram notórias dificuldades na execução dos passos dentro do ritmo. No final desta etapa, de forma a manter os alunos motivados e empenhados na matéria, lancei o desafio de haver uma pequena competição entre grupos, em que um dos membros de cada grupo deveria assumir a liderança. Posteriormente às apresentações, todos os grupos votaram no melhor sucedido para se apurar o grupo vencedor. A adesão ao longo das aulas foi bastante, os alunos estavam motivados com a atividade e a trabalhar conteúdos da mesma, estando colegas mais aptos a ajudar colegas menos aptos.

3ª Etapa – Progresso

A 3ª etapa, Progresso, teve início a 29 de janeiro e término a 7 de maio, é uma etapa cujo objetivo visa assegurar e consolidar a continuidade das aprendizagens anteriormente realizadas, indo progressivamente aumentando a complexidade das mesmas de forma que os alunos cheguem aos objetivos definidos.

A etapa foi marcada por um novo regime de ensino à distância, dia 22 de janeiro o governo decretou um novo fecho das escolas, o que comprometeu o planeamento desta etapa, não chegando a iniciá-la presencialmente com os alunos. O facto de estes não estarem na escola compromete todas as áreas da disciplina, bem como todo o trabalho que estava a ser desenvolvido. Uma das áreas mais afetadas incidiu na área das atividades físicas, uma vez que os alunos não tinham em casa as condições necessárias para a prática da disciplina. Neste sentido, houve uma maior aposta nas outras duas áreas, aptidão física e conhecimento, não destoando a importância de qualquer uma das mesmas para a disciplina.

O molde definido pelo GEF durante o ensino *online* consistiu numa aula síncrona, na primeira aula da semana, onde os alunos faziam as tarefas propostas, retiravam dúvidas e eram informados, pelo professor, acerca das tarefas que deveriam executar na segunda aula da semana, sendo esta assíncrona. No final de cada semana eram entregues comprovativos do trabalho efetuado pelos alunos, no sentido de os professores perceberem e analisarem.

O planeamento das unidades didáticas está representado no apêndice XIV e apêndice XV, constando o planeamento *online* e o planeamento presencial desde o dia de regresso dos alunos à escola. A primeira UD representada diz respeito ao ensino *online*, indo desde o dia 29 de janeiro até ao dia 2 de abril, a segunda e terceira UD vão até dia 23 de abril e 14 de maio, respetivamente.

Apesar de ser uma etapa de progresso, tal como o nome indica, é de salientar que os alunos estiveram muito tempo em confinamento, o que levou à segunda UD desta etapa, já presencial, ser uma revisão de conteúdos das aprendizagens efetuadas na etapa anterior, prioridades, de forma a dar uma continuidade ao trabalho desenvolvido pelos alunos. Na 3º UD realizaram-se progressões no sentido de os alunos atingirem os objetivos propostos.

Área das Atividades Físicas e Desportivas

Grande parte desta etapa foi passada em ensino *online*, como já referenciado anteriormente, tendo sido fundamental numa primeira instância, assim que voltámos ao ensino presencial, recordar os objetivos para que os alunos estavam a trabalhar, rever algumas rotinas e regras estipuladas para que o processo ensino-aprendizagem avançasse e retomasse da melhor forma possível. Nesta linha de pensamento, de recuperar e

consolidar as aprendizagens, mantive os grupos de trabalho já existentes na etapa das prioridades, sendo que o objetivo também passou por progredir em algumas matérias, no sentido de procurar objetivos mais desafiantes e complexos à própria aprendizagem estipulada para o 8ºano de escolaridade, bem como para a realidade da turma em questão.

As matérias lecionadas, principalmente na primeira UD presencial, foram as matérias abordadas na etapa anterior, ao longo da etapa foram também lecionadas outras matérias entre as quais futebol, badminton; ginástica de aparelhos, mais concretamente minitrampolim e boque, e atletismo, trabalhando a corrida de estafetas.

Na modalidade de Voleibol, principalmente para os grupos que o voleibol é uma prioridade, grupo 3 e 4, progredi da situação 2+2 para 2x2 e 3+3 para 3x3. Na modalidade de basquetebol, dado os grupos e alunos já apresentarem um sucesso global ou quase global na situação 2x1, utilizei mais vezes em aula a situação de 3x3 sem drible, com os critérios de êxito de que o aluno não poderia receber a bola no mesmo sítio que realizou o passe, no caso do lançamento na passada, a pontuação valia a dobrar com o intuito de os alunos cumprirem e se aproximarem dos objetivos estipulados, levando a que realizassem mais vezes essas ações. Começando a aperceber-me de melhores desmarcações, para além destes critérios, os feedbacks realizados foram mais acentuados com o objetivo de os alunos receberem e enquadrarem a bola com o alvo e defensivamente começarem a colocar-se entre o atacante e o alvo para haver uma melhor compreensão do jogo pedido aproximando-se cada vez mais ao jogo formal/real.

Relativamente ao andebol, mantive os jogos que realizei na etapa anterior, o jogo dos 10 passes para enaltecer e colocar a evidência a desmarcação dos alunos bem como as situações de superioridade numérica, reforçando que sempre que possível executava 5x5 sem drible, onde o critério de êxito incidiu no golo em remate em salto que valia a dobrar.

Ao nível da dança, assim como na ginástica de solo, os objetivos foram os mesmos da etapa anterior. No entanto, a nível da ginástica os alunos que já teriam cumprido a sequência com elementos nível I, avançaram para outra sequência com elementos de nível E, preparando assim uma apresentação a concluir na etapa produto com 5 elementos gímnicos, numa sequência de habilidades no solo que combinasse com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas. Os alunos que ainda não cumprissem o nível introdução, preparavam a mesma apresentação tendo

apenas que apresentar as habilidades em sequência de forma combinada. (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001; DGE, 2018).

Na modalidade de Futebol, apostei em situações de superioridade numérica expressiva 3x1 alternadas com situações de jogo 4x4, onde os jogadores mais aptos ficam em posições mais recuadas ou até mesmo a GR para conseguir orientar os colegas em campo e garantir uma linha de passe válidas de modo a conseguir manter a posse de bola e facilitar a receção e o controlo de bola dos colegas menos aptos.

Ao nível do atletismo, os alunos realizaram corridas de velocidade a diferentes estímulos, tendo como objetivo que os alunos trabalhassem a capacidade de aceleração e desenvolvessem também a velocidade de reação, onde o critério de êxito foi a reação rápida ao próprio estímulo executado, sendo que esse mesmo estímulo poderia ser após um sinal sonoro ou visual. Realizei corridas de 40m de velocidade e corridas de estafetas recebendo o testemunho na zona de transmissão, dando foco à técnica utilizada para receção e transmissão do testemunho, foram realizadas e trabalhadas as duas técnicas tanto ascendente como descendente. Nos aparelhos relativamente ao minitrampolim, trabalhei salto em extensão e salto engrupado, já no plinto, introduzi o salto ao eixo.

Área da Aptidão Física

Durante a fase de confinamento, ao contrário da área das atividades físicas, a área da aptidão física não sofreu uma paragem tão agressiva no seu desenvolvimento. Existiram semanalmente tarefas onde a aptidão física foi trabalhada tanto em aulas síncronas, como em aulas assíncronas. Estando o meu projeto específico inserido na área da aptidão física mais concretamente ao nível da capacidade motora da força média e superior, adequei e adaptei a aplicação da metodologia TIN para o ensino *online*, onde cada aluno continuou a desenvolver o seu trabalho.

Cada aluno era informado durante a sessão *online* do exercício e variante de integração que deveria realizar, executando os exercícios durante o tempo destinado, existindo uma diferenciação de ensino mesmo que à distância. Durante a segunda aula da semana os alunos repetiam os mesmos exercícios, mas, desta vez de forma mais autónoma, preenchendo posteriormente uma folha de registo que indicava se a tarefa teria, ou não, sido realizada. Olhando para o apêndice XVI podemos observar um exemplo de um powerpoint enviado com o trabalho e prescrição de exercício da metodologia TIN, bem como a ficha alvo de registo por parte dos alunos.

Realizei powerpoints com os exercícios prescritos para que os alunos fossem consultando à medida que faziam os exercícios, como também para utilização fora do momento de aula caso necessitassem. Em complemento, entreguei uma folha de registo para que estes anotassem o trabalho ao longo das aulas, possibilitando-me também a posse dos registos semanais e, consequentemente, ter oportunidade de verificar alguns aspetos, entre os quais o empenho dos alunos.

Assim que iniciou o ensino presencial, a prioridade e o próprio progresso assentaram em dar continuidade ao trabalho desenvolvido da metodologia TIN e recolher os dados do estado desta capacidade motora através dos testes Fitescola, mais concretamente o teste das flexões de braços e o teste dos abdominais.

Área dos Conhecimentos

Tal como na área anterior, a área dos conhecimentos foi desenvolvida sem grandes problemas mesmo estando em regime à distância. Nesta área, para além da realização de uma ficha para aferir e verificar os conhecimentos dos alunos, foi também pedido aos mesmos que realizassem e planeassem um circuito de força, dando liberdade aos alunos para escolher os exercícios desde que informassem o motivo da sua escolha e qual o objetivo da aposta nos exercícios por si escolhidos.

No apêndice XVII, consta a informação necessária, entregue aos alunos, com vista à realização do trabalho de planeamento do circuito de força. Durante o regime *online* a utilização de vídeos foi recorrente, principalmente nas matérias que eram prioritárias em que os alunos estavam a realizar aprendizagens no sentido de ter uma ligação lógica e biunívoca entre a área das atividades físicas e a área dos conhecimentos.

Balanço da 3º Etapa

Esta etapa foi marcada em grande parte pelo ensino à distância. Todas as áreas foram afetadas, pois os alunos na escola têm um conjunto de condições e recursos que em casa não têm. Mesmo assim, após o regresso foi possível verificar ganhos e progressos no desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Muito se deve ao facto das adaptações feitas ao regime *online*, para que dentro da realidade possível, o decorrer da aprendizagem fosse realizado e houvesse todo um planeamento de recuperação e progressão simultâneo quando os alunos regressassem às aulas presenciais.

Nas atividades físicas durante o ensino *online*, a visualização de vídeos de modalidades que eram prioritárias foi uma solução encontrada, assim que os alunos regressaram foi uma área bastante trabalhada no sentido de recuperar as aprendizagens e de progredir nos exercícios já descritos. Nas primeiras semanas de aulas foi fundamental o facto de relembrar rotinas, regras e objetivos que estavam definidos no sentido de os alunos continuarem o seu trabalho. A agitação nessa semana foi notória e os níveis de empenho dos alunos ao realizar as atividades propostas eram muito positivos o que contribuiu para um clima de aula bastante enriquecedor. Optei por manter os grupos de trabalho que já estavam definidos e sempre que necessário mudava alguns alunos consoante as tarefas com o objetivo de conseguir um maior desenvolvimento fase às necessidades de aprendizagem dos alunos e de forma a realizar a avaliação formativa.

Destaco nesse sentido os alunos dos grupos 3 e 4, onde a situação de voleibol passou de 2+2 para situação de 2x2, verificou-se uma melhoria acentuada, principalmente nos alunos nº 15, 28,12,13 do grupo 3 e alunos nº 24, 27,2 do grupo 4, existindo assim uma diferença desde o início do ano com enfâse ao nível do deslocamento para o ponto de queda da bola e também na forma de conseguir dar continuidade ao jogo, seja em passe ou em manchete.

Tanto no andebol como no basquetebol, verifiquei diferenças significativas principalmente ao nível da desmarcação dos alunos, passe e receção. Porém, os alunos muitas vezes não recebiam a bola e enquadravam com o alvo, algo a insistir na etapa seguinte ao nível do feedback, para que estes compreendessem melhor o jogo. Com esse mesmo intuito, tive de alertar os alunos para que, no momento defensivo, se colocassem entre o atacante e o alvo, pois, apesar de ofensivamente a turma no seu global estar melhor, defensivamente, quando não se verificava a marcação, acabava por comprometer o jogo em questão. Relativamente às progressões na modalidade de basquetebol, houve uma maior utilização do jogo 3x3 sem drible do que situações de superioridade numérica. Na modalidade de andebol, a realização do 5x5 sem drible também foi mais vezes evidenciada.

Na dança e na ginástica, os objetivos mantiveram-se os mesmos com exceção feita aos alunos 1,4,15,16,17,22,26 que fizeram uma sequência de habilidades gímnicas já com elementos de nível elementar.

No que diz respeito à área da aptidão física, verificou-se um desenvolvimento por parte da maioria dos alunos, maioritariamente ao nível do trabalho de força. A

metodologia TIN utilizada, tanto *online* como em regime presencial, levou a que os registos/ resultados retirados dos testes Fitescola demonstrassem que não existiam alunos fora de zona saudável, tanto na força média como na força superior.

Relativamente às outras capacidades físicas, na etapa seguinte foram efetuados os testes Fitescola finais com vista a compreender os resultados e retirar as devidas conclusões. Na área dos conhecimentos, os alunos demonstraram nas fichas/ trabalhos realizados uma melhoria de notas significativas. A abordagem destes conteúdos via *online*, recorrendo ao apoio áudio visual, contribuiu para que estes resultados fossem alcançados.

4º Etapa- Produto

A última etapa foi realizada com o objetivo de perceber as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos ao longo de todo o ano letivo. A etapa teve início no dia 18 de maio, com término a 23 de junho, sendo caraterizada pelas avaliações finais onde aferi que objetivos foram cumpridos. Tendo a etapa mais de um mês, foi também uma etapa de recuperação e consolidação de aprendizagens. O planeamento desta está apresentado no apêndice XVIII.

Nesta etapa, apesar de os grupos continuarem heterogéneos como meio potenciador da aprendizagem, utilizei também grupos mais homogéneos, com o objetivo de perceber se os alunos mais aptos conseguiriam executar e chegar a critérios mais complexos, assim como se os alunos menos aptos conseguiriam realizar o jogo que estava a ser pedido nas diversas matérias. Assim sendo, foi uma etapa onde existiram grupos heterogéneos quanto possível e homogéneos quanto necessário.

Área das Atividades Físicas e Desportivas

No que respeita às atividades físicas, realizei uma nova avaliação, principalmente nas matérias prioritárias que tinham sido avaliadas no início do ano letivo, de forma a conseguir novos dados para realizar balanços e retirar conclusões mais específicas ao nível da concretização dos objetivos. Para concretizar estas avaliações de forma a aferir os resultados corretamente, privilegiei as situações de jogo formal sempre que foram possíveis de serem realizadas. Segundo Comédias Henriques (2012), o contexto que carateriza o realismo e a autenticidade das situações em que se expressam as habilidades, as capacidades e os conhecimentos é o jogo formal.

Sabendo que os jogos desportivos coletivos são difíceis de avaliar, realizei a avaliação, partindo do grupo para o indivíduo, do todo para a parte, da síntese para a análise e do jogo para o jogador (Comédias Henriques, 2012).

Especificando o que realizei durante a presente etapa, na matéria de voleibol, as situações de avaliação e situações de jogo efetuadas foram o 2+2, o 2x2 e o 4x4. No basquetebol, a situação de avaliação mais observada foi a situação de 3x3 para duas tabelas. Relativamente ao andebol, a situação de avaliação efetuada foi o 5x5, Gr+4x4+GR.

No que respeita à matéria da ginástica de solo, os alunos nesta etapa tiveram de apresentar uma sequência que tinham vindo a ser trabalhada e desenvolvida ao longo do ano. Cada aluno combinou 5 habilidades gímnicas de forma a realizar uma sequência, ou de nível introdução ou de nível elementar, sendo que este último para além das habilidades serem as referentes ao nível elementar de ginástica de solo tiveram de ser realizadas com as destrezas gímnicas, com as técnicas corretas e combinadas com fluidez, tal como está expresso nas aprendizagens essenciais (DGE, 2018).

Na matéria de dança, por perceber que os alunos já antecipavam os passos a executar mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica da dança merengue em situação de line dance, resolvi realizar uma competição entre grupos. O objetivo do fator competitivo teve em vista o realce dos movimentos e passos da dança, tornando-os menos automatizados. Os alunos 2,4,5,6,7,12,15,16,17 e 23 elaboraram uma coreografia com os passos aprendidos da dança merengue, com o intuito de a apresentarem à turma no final da etapa.

Área da Aptidão Física

Nesta etapa realizei novamente uma avaliação dos testes Fitescola com o intuito de conseguir perceber se houve, ou não, melhorias nas diferentes capacidades motoras avaliadas no início do ano, assim como se os objetivos foram ou não cumpridos nesta área. Como já tinha realizado no fim da 3º etapa os testes dos abdominais e os testes das flexões, demonstrei os resultados aos alunos e modifiquei as variantes de integração dos exercícios TIN com o objetivo de, até ao final do ano, terem novos exercícios a realizar, criando um novo desafio.

Os testes concebidos nesta última etapa foram os mesmos que no início do ano letivo, teste do senta e alcança (flexibilidade), teste do vai e vem (resistência) e teste da

impulsão horizontal (força membros inferiores). Na tabela 15 verificamos a comparação dos resultados dos alunos entre a avaliação inicial e a avaliação final.

Tabela 15-Comparação entre avaliação inicial e avaliação final dos alunos nos Teste Fit escola

TESTES FIT ESCOLA					
Avaliação Inicial			**Avaliação Final**		
ZSAF	**Alunos na ZSAF ou acima**	**Total de alunos**	**ZSAF**	**Alunos ZSAF ou acima**	**Total de alunos**
5 Testes	4,10,16,19 e 26	5/29	5 Testes	4,7,10,14,15,16.19,20,22,23,26	10/29
4 Testes	1,2,3,5,7,9,11,14,15,17,20,21,22,23,29	15/29	4 Testes	1,2,3,5,6,7,8,9,11,13,17,18,21,27,29	15/29
3 Testes	6,18,24,27	4/29	3 Testes	24,25,28	3/29
2 Testes	25	1/29	2 Testes	12	1/29
1 Teste	12 e 13	2/29	1 Teste	-	-
Nenhum Testes	8 e 28	2/29	Nenhum Testes	-	-

Com base na tabela torna-se possível verificar uma melhoria transversal nos alunos face ao número de testes Fitescola onde conseguiram alcançar a ZSAF. Salientar que todos os alunos se encontram pelo menos em 2 testes dentro da ZSAF, contrariamente ao início do ano. Referir ainda que também os alunos que já se encontravam dentro da ZSAF em pelo menos 2 testes evoluíram de forma progressiva, conseguindo alcançar a ZSAF num maior número de testes Fitescola face à avaliação inicial. Relativamente aos objetivos traçados individualmente para cada aluno na aptidão física, a análise da concretização dos mesmos encontra-se expressa no balanço final desta etapa.

Área dos Conhecimentos

Durante esta etapa, por ser a última etapa do ano, apenas foi realizada uma ficha de avaliação sobre os conhecimentos abordados durante o ano letivo com o objetivo de rever o conhecimento adquirido pelos alunos e consolidar as aprendizagens das temáticas já abordadas. Este último elemento de avaliação baseou-se em conteúdos tais como a relação da aptidão física e a saúde, a identificação de fatores associados a um estilo de vida saudável e ativo, e conhecimentos acerca das capacidades motoras trabalhadas ao longo do ano letivo.

Balanço Final

Tendo a presente etapa como objetivo adjacente a compreensão das aprendizagens desenvolvidas e adquiridas pelos alunos no decorrer do presente ano letivo, neste balanço iriei abordar se os objetivos definidos terão, ou não, sido cumpridos.

Na matéria de voleibol os alunos 6,9,12,13,24 e 28 apesar de apresentarem grandes melhorias face ao início do ano, principalmente ao nível de deslocação para o ponto de queda da bola, assim como ao nível de realização do passe ou manchete, ainda não conseguem atingir um nível de jogo de nível introdução, acabando o ano com uma grande progressão face ao início do ano letivo. Os restantes elementos da turma cumprem o nível introdução, porém, importa salientar os alunos 1,3,10,18,20,21 e 26, cumpridores do nível elementar na situação de jogo 4x4 campo reduzido 12x6m. Foi notório nas situações de jogo observadas a existência de uma dinâmica de três toques, onde o segundo toque era realizado maioritariamente pelo jogador da posição 3. Para além disso, as execuções técnicas, principalmente o passe, a manchete, o serviço e o remate já ocorriam com bastante qualidade e a nível defensivo era visível uma preocupação em assumir a posição base defensiva.

Face ao basquetebol, tal como na etapa anterior, os alunos já se desmarcavam bastante melhor face ao início do ano, o que facilitou na melhoria dos passes, receções e dribles. Foi uma etapa onde transmiti bastante feedback, com maior enfoque nas ações de receber e enquadrar e nas ações mais defensivas de colocação entre o adversário e o alvo. Todos conseguiram chegar ao objetivo definido de melhorar o passe a receção e principalmente a desmarcação à distância de passe, algo que era impensável acontecer no início do ano por se observar muita aglomeração em torno da bola. Importa ainda frisar que os alunos 3,5,10,17,20, 22, 26 e 29 terminaram o ano a cumprir o nível introdução, estando claramente aptos a trabalhar, no próximo ano, o nível elementar nesta modalidade. Estes alunos foram fundamentais para ajudar colegas menos aptos a perceberem o jogo a cumprirem os seus objetivos. Para além de cumprirem os critérios acima referidos, executam lançamento na passada, decidem bem quando passar, driblar ou finalizar e reconhecem-se como defesas assumindo notoriamente uma posição defensiva entre o adversário e o cesto. Os restantes apesar de um grande progresso, principalmente em aspetos já destacados, deverão continuar a trabalhar o nível introdução.

Relativamente ao andebol, muito devido ao facto de termos jogado 5X5 com a condicionante de não usar drible, deixou de haver uma maior aglomeração em torno da bola, o que facilitou ao nível da decisão dos alunos. Os objetivos definidos de melhoria do passe, receção e desmarcação foram cumpridos por parte de todos os alunos, já no que diz respeito ao objetivo de realizar o remate em salto apenas os alunos 1,3,5,8,10,11,16,17,18,20,22,23,26 e 29 conseguiram atingir o objetivo. Os mesmos alunos cumpriram o nível introdução não só por cumprirem o critério anteriormente enaltecido, como também por, em situação de jogo, terem conseguido desmarcar-se; tomarem boas decisões de quando passar, driblar ou finalizar; por após receção de bola enquadrarem-se com a baliza e, principalmente, por demonstrarem e conseguirem realizar uma boa pega de bola e uma boa armação do braço, o que também contribui para que estes tenham facilidade de quando isolados rematarem em salto.

No que respeita à matéria da ginástica de solo, os alunos 1,4,5,6,12,15,16,17,20,22,23,26 e 29 cumprem o nível introdução. Os alunos 4,5,6 e 20 apresentaram uma sequência de nível elementar, pelo que, estão próximos de conseguir alcançar o nível elementar no próximo ano letivo. Os restantes alunos, face ao início do ano, progrediram bastante, principalmente em elementos fundamentais da ginástica de solo como o rolamento à frente e à retaguarda, passagens por pino e roda e posições de flexibilidade. Todavia, terão de continuar a consolidar e a aprender habilidades gímnicas neste nível para o próximo ano letivo de forma a conseguir melhorar as suas destrezas nesta matéria.

Relativamente à dança, todos os alunos conseguiram executar a música iniciando a mesma no primeiro compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando as sequências dos passos que estavam destinadas. Assim, o objetivo foi cumprido com sucesso, frisando ainda que foi o primeiro ano de contacto com a matéria para esta turma e que a dança em anos anteriores não era uma realidade do CV. Por fim, relativamente à aptidão física, dos resultados expressos na tabela 16, podemos verificar que os objetivos traçados, na sua maioria, foram alcançados.

Tabela 16-Concretização dos objetivos estabelecidos na Aptidão Física

Testes	Alunos	Objetivos	Concretização
Vai e Vem	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF	Cumprido
	8,13	Chegar à ZSAF	Cumprido
	12,28	Aumentar o resultado anterior (ainda não estava na ZSAF)	Cumprido (Continuaram fora da ZSAF)
Abdominais	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF	Cumprido
	8,7,13,15,11	Aumentar o resultado anterior, (ainda não estava na ZSAF)	Cumprido (Alcançaram a ZSAF)
Flexões	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF	Cumprido
	28	Chegar à ZSAF	Cumprido
	4,24,25	Aumentar o resultado anterior, (ainda não estava na ZSAF)	Cumprido (Alcançaram a ZSAF)
Senta e Alcança	4,10,14,15,19,23,24,25	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF	Cumprido Observação: alunos 24 e 25 não realizaram os testes finais por estarem lesionados
	Restantes alunos	Aumentar o resultado anterior, (ainda não estava na ZSAF)	Cumprido: 1,3,4,6,7,8,10,12,13, 14,15,16,19,20,23,2 6,27,28 Não Cumprido: 2,5,9,11,17,18,21, e 29
Impulsão Horizontal	Restantes alunos	Manter ou aumentar, porque já se encontram na ZSAF	Cumprido
	12	Chegar à ZSAF	Não cumprido
	8,13,24,27,28	Aumentar o resultado anterior, (ainda não estava na ZSAF)	Cumprido

No que diz respeito ao trabalho de resistência, apesar dos objetivos cumpridos, importa destacar os alunos 12 e 28, que embora tenham melhorado a sua resistência, ainda se encontram fora da ZSAF, contrariamente aos alunos 8 e 13, que conseguiram não só melhorar a sua resistência, como ainda alcançar a ZSAF. Face à força média e superior, devido ao facto de ter recorrido à metodologia TIN, os objetivos destinados foram cumpridos, não se encontrando nenhum aluno fora da ZSAF.

Na flexibilidade, saliento os alunos 4,10,14,15,19 e 23 que cumpriram o objetivo estabelecido de manter ou aumentar os seus resultados, mantendo-se na ZSAF. Frisar ainda os alunos 2,5,9,11,17,18,21, e 29 não alcançaram o objetivo traçado, continuando assim fora da ZSAF. Dentro das capacidades motoras, a flexibilidade é onde estão patentes maiores dificuldades, por parte dos alunos, em alcançar a ZSAF, devendo, desta forma, ser uma prioridade a trabalhar e desenvolver no próximo ano letivo. Alusivo à

força dos membros inferiores, destacar apenas o aluno 12 que não conseguiu atingir a meta de alcançar a ZSAF, tendo todos os outros objetivos sido cumpridos.

Projeto Pessoal – Lecionação

Esta área de lecionação, é uma área de carater mais pessoal, direcionada para o crescimento e desenvolvimento do próprio estagiário ao longo do seu percurso. Defini como objetivo melhorar a qualidade do ensino de forma a torná-lo mais eficaz. Sabia como professor estagiário que um ensino eficaz e de qualidade em Educação Física não era tarefa fácil devido a alguma inexperiência, no entanto as adaptações feitas ao longo do ano, baseadas nos autores e na ciência que estuda esta área ajudaram-me no sentido de tornar o ensino com maior qualidade e torna-me gradualmente num melhor profissional.

Segundo Marques (2004), já existe conhecimento que permite determinar quais os fatores associados ao sucesso do ensino, o mesmo autor indica que o ensino não é uma arte que nasce com as pessoas e que é possível aprender a ensinar e por sua vez melhorar o ensino. O que reflete que um professor estagiário como qualquer professor da área é capaz de melhorar a sua intervenção didática.

O êxito das aprendizagens escolares depende da qualidade do ensino, ou seja, em grande parte, da competência do professor em criar condições de sucesso sobre fatores e variáveis que promovam as aprendizagens dos alunos, nesse sentido surge a questão como organizamos o ensino de forma a conseguir melhores resultados na aprendizagem dos alunos? (Carreiro da Costa, 1984)

Para essa pergunta, a investigação efetuada na área das atividades físicas e desportivas tem conseguido identificar e determinar um conjunto de princípios e fatores de intervenção que são determinantes para o ensino eficaz, o tempo de empenhamento motor dos alunos e o feedback pedagógico são cruciais para o sucesso pedagógico (Carreiro da Costa, 1984). Adicionalmente a estes dois fatores de eficácia de ensino em educação física temos também a instrução, o clima relacional e motivacional e a organização (Carreiro da Costa, 1984; Marques, 2004; Martins et al., 2017).

Neste sentido demonstro ao longo do ano letivo algumas situações críticas que me deparei enquanto estagiário e de que forma consegui superá-las com intuito de tornar o ensino da educação física mais eficaz e por sua vez com mais qualidade.

Regras e Rotinas

Logo no início do ano uma dificuldade sentida e muitas vezes expressa e debatida com o meu orientador de escola, era o facto de ter que realizar uma avaliação inicial aos alunos de forma a recolher dados para definir prioridades e objetivos e ao mesmo tempo ter preocupações de gestão do tempo de aula, formas de rotação, fornecer feedbacks e manter todas as regras de segurança e distanciamento.

Por querer chegar a todos estes pontos em simultâneo por vezes falhava em algum deles, muito devido ao facto de não ter a turma com rotinas e regras que me permitissem ganhar alguma autonomia enquanto professor e exercer realmente as funções do mesmo. Gradualmente fui melhorando esta dificuldade, a solução encontrada foi a criação de rotinas para que conseguisse gerir o tempo da melhor forma.

Dessa criação de rotinas destaco a formação em xadrez com distanciamento social. Os alunos nesta forma de organização estavam distribuídos de forma equilibrada e com distanciamento orientados para o professor dispostos em "xadrez". Assim que a aula iniciava cada aluno sabia onde tinha de estar para receber as informações sobre a aula e objetivos da mesma.

Outra rotina trabalhada foi a forma de rotação da turma pelas áreas da aula como também a forma de como era transportado, arrumado e higienizado o material. Estas formas de organização da aula, rotação e higienização, com algum treino com os alunos, facilitaram toda a dinâmica em aula conseguindo ter mais tempo para avaliar os alunos nas diferentes matérias e identificar aspetos críticos de forma a conseguir no final da etapa ter informações que me ajudassem a definir objetivos e a formar grupos de trabalho adequados às necessidades de ensino de cada aluno. Marques (2004), refere que a própria organização está ligada aos deslocamentos dos alunos e a forma de como são colocados e transportados os materiais, sendo um aspeto importante numa aula.

Para além disso com estas "novas rotinas" já "automatizadas" senti uma melhor organização em aula, ocorrendo menos comportamentos desvio, conseguindo maximizar as oportunidades para a prática. No fundo uma organização cuidada em aula, apesar de não depender diretamente para a aprendizagem dos alunos, cria condições para que os alunos passem mais tempo em tempo potencial de aprendizagem, fator essencial para o sucesso (Carreiro da Costa, 1984; Piéron, 1999; Marques, 2004; Martins et al., 2017).

Instrução

A instrução foi também uma variável que dei atenção, esta consiste em apresentar as atividades aos alunos (Marques, 2004). Senti que poderia ser uma variável de melhoria no ensino por mim realizado, devido ao facto de despender bastante tempo com a mesma, transmitindo a informação demasiado ao pormenor tornando-se assim uma instrução demasiado longa e duradoura. De forma garantir uma melhor instrução da minha parte, fui consultar o que a investigação demonstrava ser uma boa instrução.

Segundo Marques (2004) e Martins et al., (2017) a instrução é fundamental na aula de EF, para Marques (2004), a instrução deve de ser cuidada, exata, breve e acessível, já para Martins et al., (2017) a mesma deve de ser pertinente, clara e objetiva encontrando os dois autores com princípios idênticos referentes à comunicação da informação referentes às atividades pedagógicas.

Martins et al., (2017) indica que o professor deverá durante a instrução comunicar os objetivos, "para quê?"; indicar o objeto, "o que vão realizar" e como realizam a atividade, estando explícitos alguns critérios de êxito. Destaco estes fatores como fundamentais nas instruções transmitidas. O facto de explicar o que fazer, como fazer, quais os critérios de êxito e qual o objetivo, de forma direta, clara e objetiva foram estratégias fundamentais para garantir uma maior qualidade da informação, mas também uma maior compreensão por parte dos alunos garantindo um maior tempo para a prática das atividades em empenhamento motor.

Relativamente à forma da transmissão de informação, os modelos visuais foram também aspetos importantes a destacar como as imagens, esquemas ou demonstrações (Piéron, 1999; Marques, 2004; Martins et al., 2017). Os alunos através destas estratégias conseguiram assimilar melhor uma informação visual do que uma informação verbal, sendo principalmente a demonstração uma estratégia utilizada bastantes no processo ensino aprendizagem, recorrendo a alunos para as realizar de forma correta.

As imagens e esquemas também foram utilizadas perto das áreas da aula destinadas principalmente ao nível da matéria de ginástica com os esquemas e também no auxílio da metodologia TIN indicando quais os exercícios de força que cada aluno deveria executar. Passei, assim de uma instrução mais longa e duradoura para uma instrução com maior enfoque na objetividade, clareza, conseguindo assim ganhar tempo na parte prática e, simultaneamente, captar melhor a atenção dos alunos dada a brevidade da explicação como defendem e sugerem os autores (Metzler, 1983; Piéron, 1999).

Clima Relacional e Motivacional

Relativamente ao clima em aula, tanto relacional como motivacional, tive sempre a preocupação de perceber se os alunos se sentiam bem e em segurança ao realizar as atividades. O facto de ser um ano pandémico poderia levar a que alguns alunos se sentissem desconfortáveis ao realizar algumas práticas da disciplina.

As regras impostas pela DGS e DGE foram claramente respeitadas durante todo o processo de ensino aprendizagem o que também garantia uma forma segura de boas práticas da disciplina, sentindo os alunos seguros e confortáveis ao realizar as atividades, o que vai ao encontro de Martins et al., (2017) que indica que os alunos devem sentir-se confortáveis seguros e apoiados pelo professor como pelos colegas, não tendo receio de realizar as atividades nem de falhar ao executá-las.

De forma a criar relações positivas entre os alunos, muitas das vezes a cooperação foi um instrumento utilizado. Nessas situações, principalmente em trabalho com grupos mais heterogéneos, defini funções em que cada aluno tinha que cumprir durante as atividades, diferenciando o que cada um deles iria fazer para que cooperativamente pudessem alcançar objetivos, fortalecendo assim a sua relação e contribuído para um clima de aula propicio à aprendizagem (Martins et al., 2017)

Segundo o mesmo autor, o clima motivacional abrange o estudo de fatores que envolvem e influenciam o modo de como os alunos perseguem os seus objetivos ao realizar as tarefas. Existindo um clima motivacional mais para o ego e outro mais direcionado para a mestria, o primeiro define sucesso através da comparação, “o ser melhor que o outro; já a mestria define o sucesso por superações pessoais, “eu quero melhorar as minhas capacidades”.

Sempre que possível criei e promovi um clima motivacional mais direcionado para a mestria onde os alunos trabalhavam para os seus próprios objetivos, adequados às suas necessidades, tendo em mente a sua superação pessoal e não a comparação com os outros.

Martins et al., (2017) indica que este tipo de clima tem um impacto positivo na motivação intrínseca, na atitude fase à atividade física e aptidão física e na própria satisfação pessoal, algo que também foi notório na turma do 8ºC.

Posicionamento em aula e Feedbacks Pedagógicos

Outro aspeto que também deve ser evidenciado é o posicionamento em aula, ao longo do tempo fui percebendo que poderia melhorar e gerir melhor este aspeto. Tive sempre em conta o espaço de aula (Espaço 1,2,3 ou alternativo) e a organização do espaço de aula, onde por vezes era necessária a minha presença devido, por exemplo, a questões de segurança e ajudas.

Esta mudança estratégica de posicionamentos, debatida com o meu orientador e também colega de estágio, facilitou e melhorou o ensino. Evitou comportamentos desvio por parte dos alunos e aumentou o meu campo visual sobre a aula conseguindo estar mais disponível para dar feedbacks aos alunos por conseguir ter um controlo maior sobre a própria aula. Por exemplo, quando executava o mini- trampolim colocava-o de forma a conseguir não só realizar ajudas como também de forma a visualizar toda a turma, conseguindo assim não só estar na área da ginástica como também observava às diferentes áreas da aula fornecendo feedbacks e evitando comportamentos desvio.

Os feedbacks pedagógicos, foram também uma variável de melhoria ao longo do ano letivo. Estes são as reações do professor às prestações motoras do aluno, têm como objetivo proporcionar uma informação sobre a sua qualidade e execução (Piéron, 1999).

Segundo Carreiro da Costa (1984); Carreiro da Costa (1996) e Marques (2004) é um fator fundamental para o sucesso do ensino. Para Carreiro da Costa (1984), é a variável mais consistente a controlar a aprendizagem. Uma das minhas falhas ao nível desta variável era o facto de não acompanhar a prática do aluno a seguir ao feedback, fechando assim um ciclo de feedbacks.

Martins et al., (2017) e Piéron (1999) indicam que posteriormente a um feedback transmitido o professor deve observar se o aluno modificou ou não o seu comportamento motor de acordo a informação transmitida, fechando assim o ciclo de feedback.

Alertado para este aspeto, consegui tomar consciência e melhorar os meus ciclos de feedbacks transmitidos, aumentando também a frequência e a diversificação dos mesmos.

Piéron (1999) deixa a indicação que o número de feedbacks favorável às aprendizagens dos alunos é cerca de 4 feedbacks por minuto de aula. Com estas indicações progressivamente fui promovendo e aumentando o número de feedbacks em aula de forma que estes fossem favoráveis à aprendizagem dos alunos indo ao encontro do que é defendido pelos autores que investigam esta variável.

Martins et al., (2017) indica que os professores mais eficazes são aqueles que passam menos tempo em observação silenciosa e dão mais feedbacks, adequados e específicos.

Balanço Projeto Pessoal- Variáveis de eficácia de ensino

Como forma de síntese apresento a tabela 17, onde estão resumidamente apresentados os problemas identificados ao longo do ano letivo, de que forma solucionei esses problemas e que fontes de informação consultei para melhorar a eficácia do ensino da educação física transmitido.

Tabela 17-Síntese de problemas, soluções e recomendações sobre ensino eficaz em Educação Física

Problema	**Meio/Solução**
-Realizar avaliação inicial, recolher informações, gerir o tempo de aula e dar feedback (início do ano letivo).	-Criação de regras e rotinas de forma a criar mais autonomia aos alunos, libertando o professor para outos aspetos.
Investigação: -Organizar o ensino de forma a evitar tempos de espera prolongados e comportamentos desvio. (Carreiro da Costa, 1984) -O tempo dedicado à organização leva a um melhor aproveitamento do tempo potencial de aprendizagem (Carreiro da Costa, 1984; Pieron, 1999; Marques 2004; Martins et al., 2017). -Uma técnica de ensino da organização é a criação de regras e rotinas desde as primeiras aulas (Martins et al., 2017).	
Problema	**Meio/Solução**
-Instrução demasiado longa, douradora e ao pormenor, consumindo demasiado tempo de aula.	-Explicar o que fazer, como fazer, quais os critérios de êxito e qual o objetivo de forma breve, clara e direta com auxílio de demonstrações ou esquemas.
Investigação: -A instrução deve ser acessível, exata breve e cuidada (Marques, 2004). -A instrução deve conter informações explicitas sobre o que fazer e como fazer bem como os objetivos de forma clara alertando os alunos para os pontos importantes (Carreiro da Costa, 1996). -A informação visual é mais fácil de assimilar que a informação verbal devido a isso o professor deverá recorrer a modelos visuais, exemplo: demonstrações (Marques, 2004).	
Problema	**Meio/Solução**
-Clima afetado devido ao ano pandémico e clima motivacional de comparação com o outro (ego).	- Respeito e aplicação das regras da DGE e DGS. - Relacionamento aluno-aluno através da cooperação. -Clima motivacional direcionado para a mestria.
Investigação: -Criar um ambiente estimulador onde existe incentivo e elogio (Carreiro da Costa, 1996). -Um clima motivacional para a mestria está associado a melhores resultados a nível comportamental, cognitivo e moral (Martins et al., 2017).	
Problema	**Meio/Solução**
-Posicionamento em aula - Não conclusão de ciclo de feedbacks -Feedbacks reduzidos	- Posicionamento de forma a obter um maior campo de visão da turma, com vista a evitar comportamentos desvio - Conclusão dos ciclos de feedbacks, aumentar o nº de feedback de forma diversificada.
Investigação: -Acompanhar a prática do aluno a seguir ao feedback facultado (Marques, 2004; Martins et al., 2017). -Promover e aumentar a frequência dos feedbacks (Martins et al., 2017). -Um professor eficaz fornece feedbacks focados em aspetos críticos da habilidade em aprendizagem (Carreiro de Costa, 1996)	

O objetivo desta área era progressivamente melhorar a qualidade do ensino transmitido com o intuito de torná-lo mais eficaz. Ao longo do ano letivo senti que fui melhorando em diversas variáveis e fatores de ensino que me permitiram organizar o processo ensino aprendizagem com vista a promover a aprendizagem e o desenvolvimento de todos os alunos.

Segundo Carreiro da Costa (1984), o tempo passado na tarefa, um clima positivo em aula, uma informação frequente e adequada ao aluno acerca da sua prestação, uma organização cuidada da aula são condições de sucesso no ensino das atividades físicas.

Percebi que através das modificações feitas adotei um conjunto de técnicas que me permitiram maximizar as oportunidades de aprendizagem e por conseguinte maximizar o tempo potencial de aprendizagem tal como defende (Martins et al., 2017).

De forma a maximizar este tempo foram cruciais as modificações que realizei ao nível da organização e controlo da turma, o estabelecimento de regras e rotinas, melhores posicionamentos em aula da minha parte e formas de rotação.

A nível da instrução consegui ser mais breve, pertinente, direto e claro na informação transmitidas, acompanhando a informação com esquemas ou demonstrações como defendem os autores anteriormente referenciados (Carreiro da Costa, 1984; Marques, 2004; Martins et al., 2017).

Fornecer feedbacks apropriados com o objetivo de ajudar os alunos a progredir e criar um clima propício à aprendizagem: clima relacional positivo seja entre aluno, aluno ou aluno-professor e também proporcionar o clima direcionado para a mestria (Martins et al., 2017).

Ou seja, através do conhecimento científico e das orientações dos diversos autores melhorei a minha intervenção didática, procurando sempre alcançar a qualidade, a eficácia e a excelência de ensino. Produzindo assim um ambiente e um ensino mais favorável para a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, sendo hoje um melhor professor do que no início do ano.

PTI

O estágio pedagógico pressupõe a realização de lecionação noutras turmas. Este processo designado de PTI (Professor a Tempo Inteiro), permite que o estagiário tome escolhas executando um horário completo a juntar às aulas que já leciona, procurando autorizações dentro do GEF para experienciar esta prática junto da turma que os mesmos lecionam, no sentido de vivenciar o que realmente é ter um horário de professor.

Inicialmente, o PTI seria realizado na semana de 8 a 12 de fevereiro, contudo, devido à situação pandémica não foi possível a realização do mesmo para estas datas, tendo sido realizado já na terceira etapa, mais concretamente em abril, na semana de 19 a 23.

Segundo Bom e Brás (2003), o PTI é o projeto com a aproximação mais realista do que é ter a função de um docente, exige uma preparação prévia no sentido de desempenhar esta função com autonomia e responsabilidade. De forma a desempenhar a semana do PTI da melhor forma possível, planeei as aulas com a aprovação e algumas sugestões dos professores titulares, com o objetivo de perceber quais as aprendizagens e matérias a abordar com os alunos.

De uma maneira geral os professores foram bastante recetivos aos planos de aulas efetuados, senti que tinham confiança num mero estagiário a dar aulas a uma turma que costuma ser deles. Essa confiança demonstrada e recebida por mim com bastante apreço, deixou-me ainda mais entusiasmado para efetuar o PTI. No apêndice XIX consta o horário do PTI, encontrando-se neste as aulas a lecionar e os diferentes espaços das mesmas.

Tabela 18-Objetivos do PTI

Objetivos do PTI
Lecionar aulas a todos os anos de escolaridade e todos os ciclos de ensino
Fortalecer e melhorar a relação com os elementos do GEF
Introduzir a matéria de dança tentado criar o gosta pela prática da matéria

Lecionei o 1ºciclo de ensino com uma turma do 4ºano de escolaridade, o 2º ciclo com um a turma do 5º ano e outra do 6º ano, o 3º ciclo de ensino com turma de lecionação do 7ºano, 8ºano e outra do 9ºano e ao nível do ensino secundário, uma turma do 10ºano, 11º ano e duas turmas do 12ºano de forma a ir ao encontro do primeiro objetivo.

A ideia era mesmo ter uma experiência máxima de não só ser professor a tempo inteiro, como também, ter a oportunidade de passar por todos os anos de escolaridade com o intuito de experienciar a lecionação dos diferentes anos e conseguir moldar-me às diferentes idades, turmas, aprendizagens e progressões, formas de transmissão de informação, climas de aula, autonomia e maturidade dos próprios alunos.

Os próprios objetivos desafiaram-me enquanto futuro professor, principalmente na forma de corresponder ao próprio AGIC (avaliação, gestão, instrução e clima) como também aos próprios fatores de eficácia de ensino nos diferentes anos e ciclos de ensino.

Relativamente ao segundo objetivo, apesar de o PTI ser uma responsabilidade do estagiário, este tem de planear e mostrar o seu planeamento ao professor titular para que em conjunto encontrem a melhor aula possível. Senti que por um lado, temos um estagiário a querer demonstrar trabalho, dedicação e vontade de aprender e, do outro lado, temos professores mais experientes que atuam com as suas turmas diariamente e sabem alguns pormenores que transmitidos podem ajudar na concretização do PTI. Este trabalho cooperativo entre professores, mesmo com experiências diferentes é fundamental no sentido de dar o melhor aos alunos com o intuito de haver desenvolvimento e aprendizagem.

No que toca ao terceiro objetivo estipulado, o CV e o seu GEF não tem o costume de abordar a matéria de dança aos seus alunos. Assim, com o intuito de tentar tornar uma realidade mais presente estipulei este objetivo para que todas as turmas tivessem num momento da aula um contacto com a matéria de dança. A dança escolhida foi o Merengue por ser uma dança de fácil aprendizagem e do nível introdução.

Balanço Projeto Pessoal- PTI

Foi uma experiência bastante enriquecedora e motivante, apesar de ser uma semana bastante agitada com aulas seguidas, gostei da experiência por ser uma aproximação máxima do real de que é ser um professor.

Defini como objetivo à priori, como já anteriormente referido, lecionar todos os anos de escolaridade e aproveitar a oportunidade de experienciar dar aulas a todos os anos de escolaridade. Na lecionação a turmas do secundário senti uma maior autonomia notória comparativamente à minha turma (8ºano), os alunos estão mais atentos àquilo que lhes é transmitido e conseguem, de uma maneira geral, focar-se mais nos exercícios e situações de aprendizagem que o professor transmite. Esta questão ajudou em toda a organização e gestão de aula.

Para além disso, por ter planeado a aula em cooperação com os professores titulares da turma, através da informação recolhida percebi que são turmas que gostam de competir, sendo o clima de competição, nestas turmas em questão, um ambiente propício a um clima de aula positivo. Devido a isso mesmo sempre que queria aumentar a dinâmica em aula passavam para exercícios de carater competitivo, uma estratégia em conjunto encontrada bastante positiva e enriquecedora.

Quis ter a experiência de dar aulas ao 4º ano de escolaridade para perceber o trabalho realizado ao nível do colégio na EF do primeiro ciclo. Embora dê AEC'S, ter o contacto com a EF é completamente diferente. A aula do 4º ano passou muito por manipulação de bolas e jogos pré desportivos que tivessem as bases motoras principais para os alunos conseguirem adquirir noções importantes para o *transfer* dos jogos desportivos. Senti que os alunos por terem EF já levam um conjunto de rotinas e perceção de jogo diferentes para o 2º ciclo de ensino.

Nas turmas do 5º e 6º ano as aulas correram bem, todavia o número de comportamentos desvio aumenta substancialmente. Nesse sentido, por já saber previamente essa informação, modifiquei assim a minha forma de transmitir a informação e tentei ao máximo que os alunos tivessem em tempo de prática com objetivos desafiantes e ajustados no sentido de reduzir o número de comportamentos desvio e aumentar o tempo de empenhamento motor. Ao nível de feedbacks, por serem alunos de faixas etárias mais baixas onde os gestos técnicos não são tão bem executados, tive de reforçar os feedbacks transmitidos.

No 7ºano e 9º ano por serem anos próximos ao 8º ano, ano por mim lecionado, senti um maior conforto ao nível da lecionação devido ao facto da faixa etária ser mais idêntica. Apesar de turmas e alunos diferentes os objetivos de ciclo aos quais os alunos devem corresponder são os mesmos.

Relativamente ao segundo objetivo, fortalecer e melhorar a relação com os elementos do GEF, o trabalho conjunto foi fundamental para que o balanço do PTI fosse positivo, os professores ajudaram-me bastante, principalmente ao nível da formação de grupos, ajudaram-me a identificar os alunos mais líderes, bem como a traçar os objetivos do planeamento de aula.

Todo o trabalho de envolvimento entre mim, estagiário e os professores titulares das turmas ajudou-me a crescer enquanto profissional, por um lado temos a inexperiência, mas uma grande vontade de aprender e do outro lado tive a sorte e a oportunidade de ter professores mais experientes com soluções e ajudas. Este complemento ajudou não só a criar bons planeamentos como também a fortalecer relações com os próprios professores do GEF.

A introdução da dança foi também cumprida em todas as turmas, os alunos apesar de estarem um pouco reticentes, acabaram por gostar da experiência pedido aos professores que repetissem a experiência de realizar a matérias mais vezes nas suas aulas.

2. DIREÇÃO DE TURMA

O estagiário deve acompanhar o trabalho do Diretor de Turma segundo um projeto que integra três componentes: relação com encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica. Para além desta função que por si só é uma função de grande responsabilidade, o grupo de estágio deve ainda aproveitar o cargo para realizar e propor a saída de campo, uma ação interdisciplinar no conjunto das turmas do orientador, sendo esta logicamente aprovada por todo o conselho pedagógico e direção do CV.

Segundo Clemente e Mendes (2013), o diretor de turma carateriza-se por ter uma função de mediação, ou seja, este deve manter uma ligação com os docentes da turma, os alunos e respetivos familiares. De acordo o autor, o diretor de turma deve exercer formas de liderança com o intuito de orientar todo o processo de forma a orientar a formação dos alunos.

Com o mesmo pensamento, Boavista e Sousa (2013), indicam que o DT é um gestor intermédio determinante na escola, a sua mediação não se limita apenas a gerir conflitos no recinto escolar, mas que abrange toda a comunidade escolar, tendo responsabilidades particulares quer na coordenação dos professores da turma, quer no desenvolvimento social e pessoal dos alunos e na sua integração no ambiente escolar.

Os mesmos autores acrescentam que o DT é um professor que consta numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola onde exerce funções centradas nos alunos e em toda a gestão dos mesmos, trabalhando de forma cooperativa com outros professores com o objetivo de haver desenvolvimento pessoal dos alunos (Boavista & Sousa, 2013).

O Diretor de Turma no Colégio Valsassina

A realidade do cargo de DT no CV é diferente daquilo que é mais comum existir na maioria das escolas. O DT no CV é um DT de várias turmas do mesmo ano escolar designado também por coordenador de ano. Este está sempre disponível para atendimento dos EE, não existindo um horário estipulado de atendimento, nem um momento "formal" no seu horário para as turmas do ano escolar encarregue, reiterando a sua disponibilidade para tratar qualquer assunto existente quer em grupo, quer de forma mais individualizada. Qualquer informação que o DT necessite de indicar à turma em questão, desloca-se à sala onde os alunos se encontram e transmite a informação desejada.

De acordo com o expresso no Projeto Educativo do Colégio Valsassina (2013), cabe à escola proporcionar informações aos encarregados de educação através dos coordenadores de ano e diretores de ciclo. Uma informação detalhada sobre as características dos alunos conforme a turma, ano e ciclo; as suas atitudes, interesses e motivações; mas também acerca da evolução e desenvolvimento da sua aprendizagem.

Sendo esta a realidade, o grupo de estágio optou por propor acompanhar a turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, com o intuito de estar mais presente no quotidiano dos alunos, ajudá-los a chegar aos objetivos da disciplina e complementar a área de DT com mais um momento de aprendizagem para além daquilo que é expectável efetuar nesta segunda área. A proposta foi aceite pelo orientador de escola, DT, professora da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento e direção do CV.

Projeto Específico - Direção de Turma

Tema- "A educação, os valores e o desporto"

Como já referido, de forma a melhorar as minhas funções enquanto DT e de forma a acompanhar o dia a dia dos alunos, estando atento às problemáticas existentes, acompanhei a turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento. Pelo facto de estar presente semanalmente nesta aula, pedi à professora responsável pela disciplina se poderíamos, durante o ano letivo, de forma colaborativa e cooperativa efetuar um trabalho conjunto que ajudasse os alunos a chegar aos objetivos da própria disciplina, desafiando-me a ser um melhor profissional e ajudando os alunos num contexto diferente daquele que estou habituado. Após algumas ponderações sobre as temáticas, chegámos à conclusão de que o tema seria a educação, os valores e o desporto.

A disciplina de Cidadania visa a formação humanística dos alunos, no sentido de garantir o respeito pelos valores democráticos básicos e pelos direitos humanos, tanto a nível individual como social (DGE, 2018). Seguindo esta linha, os professores devem contribuir para preparar os alunos para a vida, no sentido de serem cidadãos democráticos, participativos e humanistas, numa sociedade socialmente diversificada.

Segundo as aprendizagens essenciais desta disciplina (DGE, 2018), a formação humanística é fundamental para o desenvolvimento da Cidadania, uma vez que facilita a interligação entre as aprendizagens das disciplinas e os domínios a serem abordados nesta componente do currículo.

Almeida, Lameira e Henriques (2009), indicam que o conhecimento de uma sociedade é criado em rede e é necessário criar e adquirir valores que fomentem a aprendizagem dessa própria rede, a escola e os conteúdos escolares promovem a aquisição de competências, comportamento, atitudes e valores. Portanto, a escola também tem um papel fundamental na transmissão de valores (Martins et al., 2017).

Conseguimos perceber que a escola tem um poder educacional, que a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, entre outros conteúdos, está preocupada com a formação dos valores humanistas das crianças e jovens, para que estes tenham uma participação ativa emancipadora e com valores referenciados como corretos perante a sociedade.

De forma a conseguir complementar, enaltecer e fortalecer estes valores aprendidos, alguns autores indicam que o desporto tem um potencial não só educativo como também formativo, conseguindo assim contribuir para o desenvolvimento da própria cidadania no seu contexto geral (Coelho, 1990; Quina 2003; Melo de Carvalho, 2010).

Rijo (2001), indica que o desporto tem a capacidade de transmitir valores próprios da sociedade em que está inserido, estes atuam como "transmissão da cultura", refletindo assim os valores culturais. A prática desportiva não pode ser reduzida apenas ao desenvolvimento da aptidão física ou habilidades motoras, também está inerente a esta questão valorativa.

Quina (2003) e Lima (2004), indicam que o desporto, bem como a competição desportiva, podem servir como condutores de intervenção pedagógica para o desenvolvimento emocional, psicológico e moral dos seus participantes.

Coelho (1990) e Melo de Carvalho (2010) alertam para o facto das condições que a prática desportiva está associada serem fundamentais para alcançar o potencial formativo e educativo desejado, tendo o professor ou treinador um papel fundamental nestas orientações para que os alunos compreendam o verdadeiro significado do desporto.

Como podemos observar, existe uma ligação lógica entre alguns objetivos da educação escolar, os próprios conteúdos da disciplina, mais concretamente os valores humanistas e a própria prática desportiva, que, quando bem utilizada consegue acrescentar um valor educacional fundamental aos alunos. O projeto específico efetuado procurou enaltecer esta ligação para que os alunos conseguissem compreender que o desporto pode contribuir para a sua formação enquanto pessoas e indivíduos.

Objetivos

Assim sendo, apresento na tabela 19 os objetivos que pretendo atingir neste projeto específico na área de direção de turma.

Tabela 19-Objetivos projeto específico direção de turma

Objetivos Gerais
Potenciar a aprendizagem dos alunos na matéria dos valores, recorrendo à ligação entre os mesmos e à prática desportiva
Objetivos Específico
Desenvolver a temática da prática desportiva e dos valores morais Evidenciar valores inerentes à prática desportiva nomeadamente a cooperação e a inclusão Avaliar as atitudes desportivas e antidesportivas da turma

Processo

No que diz respeito ao processo deste projeto, este teve em vista um trabalho ao longo do ano letivo com várias fases. A primeira fase do processo foi a abordagem da temática junto dos alunos através de apresentações realizadas por mim, com cooperação e colaboração da professora de Cidadania e Desenvolvimento. Estas apresentações, apesar de um carater informativo, tinham em vista a participação, o diálogo, o debate e a discussão da temática. Nessa fase do processo, início do ano letivo, tentei sempre que os alunos menos participativos tivessem voz ativa de forma a perder o receio de expressar a sua opinião.

Numa segunda fase, os alunos desenvolveram trabalhos em grupo onde tinham de desenvolver valores associados a modalidades desportivas. Neste sentido, todos os alunos trabalharam mais especificamente os valores da cooperação e da inclusão, com o intuito de na última fase do processo, durante a saída de campo, associarem esses valores às atividades desportivas que iriam executar, conseguindo perceber a ligação entre elas.

A ideia seria o trabalho dentro das disciplinas de educação física e cidadania e desenvolvimento ser projetado para a saída de campo onde as atividades tivessem uma ligação logica aos conteúdos abordados, conseguindo assim os alunos ter uma maior perceção daquilo que estava a ser transmitido e aprendido.

Numa terceira fase ocorreu uma conferência organizada por mim, com o contributo da professora de Cidadania e Desenvolvimento, um elemento do GEF, o professor Carlos Cruchinho, ex treinador olímpico, durante a semana da EF no CV. A conferência incidiu na temática do projeto específico em questão e foi desenvolvida com o intuito de contribuir para os objetivos estipulados de forma a conseguir transmitir a importância que o desporto e a prática desportiva têm na formação de valores humanos

quando bem utlizada, conseguindo assim potenciar a aprendizagem dos alunos nesta matéria dos valores, recorrendo a um grande potenciador da mesma, o desporto.

Na quarta fase, estava prevista a realização, por parte do grupo de estágio, de uma saída de campo, não efetuada devido a situação pandémica vivenciada. As atividades que iriam ser executadas teriam uma associação lógica aos valores trabalhados durante o ano letivo, principalmente o valor da cooperação e inclusão, desta forma, existiria uma clara ligação com os conteúdos aprendidos (educação), as atividades executadas (prática desportiva) e os valores associados a esta. Na tabela 20 está representado a síntese de todo o planeamento do processo ocorrido.

Tabela 20-Planeamento do processo

Planeamento do Processo
Etapa Prognóstico
Pesquisa bibliográfica sobre o tema; Abordagem da temática nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento
Etapa Prioridades
Desenvolvimento de trabalhos sobre os valores da inclusão e cooperação
Etapa Progresso
Organizar e realizar a conferência: "A educação, os valores e o desporto", com a presença do convidado Professor Carlos Cruchinho (Treinador Olímpico e Professor do Colégio) e professora de cidadania Ana Oliveira
Etapa Produto
Organizar e realizar uma saída de campo, cuja ecologia e as atividades promovam o valor da cooperação e inclusão e aplicação de um questionário com vista a verificar as atitudes desportivas e antidesportivas dos alunos

Avaliação

Uma das formas de avaliar este trabalho desenvolvido, para além de todo o processo decorrente ao longo do ano, incidiu na aplicação de um questionário aos alunos, via Google Forms, com vista a compreender a ligação dos valores dos alunos à prática desportiva, verificando se os alunos da turma em questão têm atitudes desportivas. Assim, ao recorrer ao instrumento desenvolvido por (Fernandes et al., 2003, citando Gonçalves, 1998). Procurei verificar a posição dos alunos face a diferentes situações de contexto desportivo, através de uma escala de Likert de 1 a 5, em que o valor 1 significa que não concorda nada; 2, que concorda pouco; 3, que concorda em parte; 4, que concorda muito e 5, que concorda totalmente.

O questionário aplicado é constituído por 12 itens de resposta fechada, onde são retratadas diferentes situações desportivas, podendo estas ser de carater antidesportivo, assentes em itens relacionados com valores morais contrários ao espírito desportivo, ou de carater desportivo, onde é notório um alinhamento entre as atitudes e os valores adjacentes a um espírito desportivo.

Resultados

Após a aplicação e análise do questionário adaptado ao instrumento utilizado por (Fernandes et al., 2003, citando Gonçalves, 1998). Verifiquei, de forma transversal, a concordância dos alunos em itens representativos de atitudes desportivas e, por outro lado, uma discordância em itens relacionados com atitudes antidesportivas. O mesmo, poder-se-á verificar na tabela 21 através dos valores médios representados, bem como dos baixos valores do desvio padrão, significando uma homogeneidade dos dados.

Tabela 21-Resultados da média e desvio padrão do questionário aplicado

Atitudes	Item	Média	Desvio Padrão
Atitudes Antidesportivas	**1-** Quem joga sempre de forma correta, respeitando os adversários, os árbitros ou juízes, perde quase sempre.	1,64	0,84
	2- Se o árbitro se engana a nosso favor, aceito a sua decisão, mas se engana contra mim ou contra a minha equipa, devo discordar e protestar fortemente.	1,84	1,05
	3- É preferível ganhar mesmo fazendo batota, do que perder sendo correto, respeitando os adversários, árbitros ou juízes.	1,24	0,81
	4- Acho correto fazer "batota", desde que o arbitro não veja.	1,16	0,37
	5- Num jogo ou numa competição que já não posso ganhar ou fazer uma boa marca, deixo de me esforçar.	1,52	0,98
	6- Quando jogo mal ou faço um mau resultado, arranjo desculpas para me justificar.	1,4	0,69
Atitudes Desportivas	**7-** No final de uma competição, quer ganhe ou perca, cumprimento os adversários.	4,72	0,53
	8- Prefiro jogar (competir) e perder, do que ganhar por falta de comparência do adversário.	4,32	1,01
	9- Apoio e ajudo todos os meus colegas de equipa, mesmo quando eles são "mais fracos" do que eu, ou quando comentem erros.	4,72	0,53
	10- Ganhar é somente uma parte importante (mas não a mais importante) do prazer de jogar (competir).	4,00	1,17
	11- Respeito as decisões dos árbitros, mesmo quando ele se engana.	3,16	1,01
	12- Quando o árbitro ou juiz tem dúvidas sobre quem foi o infrator ou o responsável pela violação de uma regra, sou capaz de me denunciar eu próprio como responsável.	3,28	1,22

Desta análise descritiva da média e desvio padrão, é notória a ligação entre os valores e a prática desportiva dos alunos inqueridos, verificados através da concordância transversal com as atitudes desportivas e fair-play, bem como da discordância geral das atitudes antidesportivas, deixando dados positivos de todo o trabalho elaborado ao longo do ano letivo.

Lima (2004), destaca que cabe aos treinadores e professores desempenhar as suas funções de acordo com orientações que contribuam para uma formação desportiva ajustada aos valores educativos que estão ao seu alcance das práticas desportivas.

Balanço Final

Do projeto específico cujo tema era a educação, os valores e o desporto, destaco o facto de durante o ano letivo ter trabalhado em cooperação e colaboração com a professora da disciplina e assim termos conseguido uma ligação lógica e compreensível entre os conteúdos abordados na disciplina e os conteúdos da minha área de formação, EF e desporto. Penso que, desta forma e através desta estratégia, tenha conseguido chegar ao objetivo de potenciar a aprendizagem dos alunos na matéria dos valores recorrendo a exemplos e a práticas desportivas.

Todos os processos tiveram a sua importância para que os alunos compreendessem que o desporto, quando bem orientado, contribui para a formação humana do indivíduo. Desse processo já descrito, destaco a conferência, todo o processo de realização foi uma grande responsabilidade, uma vez que moveu grande parte da comunidade escolar entre professores, diretores e os próprios alunos. A conferência teve um total de 80 participantes na assistência, o que me deixa bastante satisfeito. Porém, mais importante que isso foi perceber que os alunos conseguiram perceber a mensagem transmitida e contida nessa mesma conferência.

Um destaque menos positivo é referente à saída de campo, parte da transferência do projeto passava pelas atividades vivenciadas com o intuito de os alunos compreenderem que através das mesmas também são enaltecidos valores e que estes contribuem para sua formação. O questionário aplicado alcançou bons resultados, demonstrando que os alunos da turma têm patentes atitudes desportivas. Salientar também como positivo que os alunos da turma em questão têm uma visão da prática desportiva correta, estando assim mais próximos de alcançar um melhor desenvolvimento integral para a sua formação.

Como forma de melhoria deste projeto, poderia ter realizado o questionário no início do ano e, novamente, no final do ano, de forma a comparar a evolução, ou não, dos alunos perante estas atitudes.

No anexo 2 deixo uma anotação deixada pela professora de Cidadania e Desenvolvimento. A estratégia de estar presente na disciplina de Cidadania e

Desenvolvimento como forma de acrescento à área de DT, foi uma solução que destaco como positiva, permitiu-me uma experiência incrível não só pelo acompanhamento dos alunos como também pela forma cooperativa e colaborativa com que trabalhei com uma professora fora a minha área da minha área profissional, através deste contacto e de todo o trabalho ocorrido sinto que melhorei na minha formação tornando-me melhor profissional.

Projeto Funcional - Direção de Turma

A respeito do planeamento referente não só as funções exercidas ao longo do ano como DT, mas também como forma complementar de professor coadjuvante na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento apresento a tabela 22 com todo o processo do plano anual.

Tabela 22-Plano anual da Direção de Turma

1ºEtapa Prognostico
Preparar a Reunião de CT; Preparar de reunião com encarregados de educação; Realizar Pesquisas Bibliográficas; Definir conteúdos a abordar em Cidadania e Desenvolvimento; Projeto Específico: Exposição de conteúdos ligados aos valores humanos.
2º Etapa Prioridades
Realizar Reunião de CT; Realizar reunião com encarregados de educação; Projeto específico: Trabalho sobre o valor inclusão e cooperação contendo uma ligação à prática desportiva
3º Etapa Progresso
Projeto Específico: Apresentação e exposição dos trabalhos efetuados pelos alunos; Organizar e realizar a conferência: "A educação, os valores e o desporto", com a presença do convidado Professor Carlos Cruchinho
4ºEtapa Produto
Realizar Reunião de CT; Realizar reunião com encarregados de educação; Projeto Específico realizar uma saída de campo, cuja ecologia e as atividades promovam o valor da cooperação e inclusão; Balanço Final do ano letivo

1ª Etapa – Prognóstico

Esta primeira etapa foi iniciada através de uma reunião, no início do ano com o coordenador das turmas do 8º ano, na qual ficou definido que iria acompanhar a turma onde também executava a lecionação, desempenhando funções de DT. Assim, foi aceite a proposta feita pelo grupo de estágio de acompanhar a turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, com o objetivo de estar mais presente e ajudá-los no seu desenvolvimento.

Nesta etapa, era expectável conseguir preparar e organizar as reuniões com o conselho de turma (CT) assim como com os EE. Contudo, devido a alguns constrangimentos de autorizações por parte da direção do colégio, as mesmas não foram

possíveis de ser realizadas. Apesar de toda essa situação, junto do DT recebi toda a informação relevante dessas reuniões.

No que diz respeito ao acompanhamento nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, foi uma etapa onde estive reunido várias vezes com a professora desta mesma disciplina com o objetivo de perceber que conteúdos poderiam ser abordados e de que forma os poderíamos abordar ao longo do ano letivo. Desta forma, sugeri, logo numa fase inicial, a realização do meu projeto específico com várias fases ao longo do ano com o objetivo geral de conseguir potenciar aprendizagens dos alunos na matéria de valores humanos recorrendo à ligação destes com a prática desportiva, conseguindo assim uma ligação lógica com os programas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento com alguns conteúdos que a EF também retrata e aborda.

Balanço 1ª Etapa

Nesta primeira etapa destaco o facto de tentar perceber, como estagiário, todo o funcionamento e particularidade da função do DT no CV, para que nas etapas seguintes toda a operacionalização do cargo fosse efetuada de forma mais facilitada. Dado o início tardio, devido a burocracias e autorizações, não consegui preparar as reuniões que estavam destinadas ocorrer, nomeadamente a reunião de CT e a reunião com EE como estava estipulado, algo que foi melhorado na etapa seguinte.

Salientar ainda que a decisão de acompanhamento da turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, assim como todo o processo de concretização adjacente a esta proposta, levou a movimentar-me enquanto estagiário no meio escolar, a discutir, refletir e debater propostas que fossem não só ao encontro do que era expectável assumir nas funções desta área de DT, como também ajudar os alunos no seu desenvolvimento a uma disciplina diferente da minha área de formação, com o objetivo de os acompanhar ao longo do processo ensino-aprendizagem e contribuir para que este tivesse o sucesso desejado.

2ª Etapa – Prioridades

Na segunda etapa, tendo em conta que não consegui realizar as reuniões iniciais, defini como objetivos prioritários preparar e realizar a reunião de CT, bem como com os EE para conseguir assumir algumas funções destinadas ao DT. Foram feitas duas reuniões

com o DT com o objetivo de perceber os conteúdos a abordar em ambas as reuniões e de que forma estas eram estruturadas e guiadas pelo próprio DT.

Todo o processo de reuniões foi diferente do habitual, o CV realizou as reuniões via *online* para salvaguardar a saúde de todos os docentes, EE e dos próprios alunos, sendo estas reuniões, logicamente, realizadas com a coadjuvação do DT. Na reunião de EE, o CV, sendo um colégio inovador, preocupou-se em executar reuniões individualizadas e de forma segura, onde os EE marcavam uma reunião num horário pré-estabelecido para qualquer esclarecimento sobre a formação e desenvolvimento do seu educando.

Relativamente ao acompanhamento semanal dos alunos na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, em parecer com a professora responsável, foi uma etapa onde iniciei e assumi a liderança de exposição da temática do projeto específico, a educação, os valores e o desporto, iniciando assim o processo de apresentações à turma sobre a temática e expondo o conteúdo da ligação entre os valores humanos e a prática desportiva.

Durante as apresentações defini como objetivo os alunos menos participativos terem um momento participativo. Para isso, antes da aula pedi a colaboração junto dos alunos líderes da turma para que me ajudassem na concretização desse objetivo ao longo das apresentações, o que foi recebido com bastante agrado. Assim, estes tinham de cooperar entre eles tentando que os colegas conseguissem participar na apresentação, no sentido de os ajudar a colmatar esta lacuna. Sem se aperceberem, os alunos criam ligações e interações durante as apresentações e, inconscientemente, já estão a trabalhar alguns valores, entre eles, a cooperação entre turma, a inclusão de alunos menos participativos, bem como a união enquanto turma com vista à concretização de um objetivo.

Finalizada a exposição dos conteúdos, os alunos iniciaram o trabalho sobre os valores da cooperação e inclusão, ligando os mesmos à prática desportiva e ao próprio desporto em questão. Nesta etapa, o grupo de estágio começou a preparar a saída de campo para que todo o processo fosse feito de forma correta e em segurança.

Balanço 2ª Etapa

Nesta segunda etapa foquei-me em corresponder às funções de DT da melhor forma possível, devido ao facto de a primeira etapa ter sido uma etapa maioritariamente de perceção do funcionamento e atuação do DT no contexto vivenciado no meio escolar.

Fruto dessa perceção da comunidade escolar educativa e percebendo a função mediadora que o DT deve exercer, nesta etapa ao nível do CT destaco a reunião efetuada onde de forma colaborativa com o DT consegui ter uma intervenção satisfatória não só pelas avaliações efetuadas ao nível da disciplina de EF, como também na participação ativa em conjunto com os professores do CT, na tentativa de arranjar soluções para alunos com mais dificuldades a certas disciplinas, atribuindo assim mais apoios às disciplinas em questão ou leituras de prova, de forma a conseguirem alcançar melhores resultados.

Ao nível da reunião de EE, embora tenha sido previamente preparada, não chegou a ocorrer, tendo assim uma intervenção mais reduzida. O sistema de reuniões praticado no colégio permite ao EE falar com o professor da disciplina em questão, não tendo sido marcada, neste período, nenhuma reunião quer ao nível da EF, quer ao nível da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento ou a um nível mais geral com o DT.

No que diz respeito ao acompanhamento semanal as intervenções em aula e a passagem do conteúdo estabelecido teve o sucesso desejado, o que permitiu os alunos iniciarem um processo de pesquisa e realização de trabalhos ao nível dos valores, mais concretamente os trabalhados incidentes na cooperação e inclusão. Destaco nesta etapa o facto de sentir os alunos empenhados, interessados e motivados pela temática.

3ª Etapa – Progresso

A terceira etapa, por ter sido uma etapa de confinamento geral imposta pela lei, mantive os objetivos que estavam estipulados na etapa anterior. Mesmo estando longe, acompanhei a turma em coadjuvação com o DT e com a professora de Cidadania, as reuniões destinadas para o período em que nos encontrávamos foram realizadas.

Os alunos deram continuidade aos trabalhos desenvolvidos, tendo estes uma apresentação final dos mesmos. Visto que estávamos em confinamento, a apresentação ocorreu via *online* ao invés de presencial como estava previsto.

Nesta etapa mobilizei e organizei uma conferência da semana de Educação Física. Esta foi importantíssima no reforço de transmissão de informação aos alunos, ajudando os mesmos a compreender a ligação entre os valores humanos e a prática desportiva. O desporto e a prática desportiva podem ser um ótimo veículo para a transmissão de valores humanos que lhes estão associados, ajudando assim os alunos a desenvolver os conteúdos e aprendizagens, transportando-os para o seu quotidiano para produzir alterações na sociedade onde atuam e irão atuar (Lima & Marcolino, 2015).

A conferencia contou com a ajuda do professor Carlos Cruchinho, por ter sido treinador olímpico, levando assim a sua experiência a enaltecer a própria conferência e pela professora de Cidadania.

Para além destes intervenientes, pedi aos atletas Edujose Lima, Diogo Mocho e Francisco Pombeiro, que enviassem em forma de vídeo uma mensagem aos alunos do CV, onde explicassem como o desporto e o contacto com as modalidades desportivas os formaram enquanto pessoas. Esta estratégia tinha como objetivo a compreensão por parte dos alunos da temática desenvolvida ao longo do ano e a real perceção e impacto que o desporto pode ter na formação humana e, consequentemente, na sociedade em que vivemos.

Balanço 3ª Etapa

Pelo facto de estarmos em confinamento, esta etapa foi bastante desafiante existindo adaptações constantes àquilo que seria expetável ser. O cargo de DT, estando longe da escola e do meio escolar, torna-se substancialmente mais difícil por toda a mediação que o DT deve ter.

As reuniões de CT e de EE foram realizadas com o sucesso desejado. Enalteço a preocupação dos EE com o processo de ensino-aprendizagem dos seus educandos, ao nível da reunião do CT, para além das habituais atribuições de notas e especificações dos alunos com apoios e medidas extras para melhorar o processo e desempenho escolar, o CT teve em atenção o não acumular avaliações, para que houvesse dessa forma um melhor planeamento e assim, possivelmente, um melhor resultado dos alunos na fase final do ano letivo.

A conferência teve um destaque importante nesta etapa devido ao facto de dar continuidade ao projeto específico, conseguir fora da escola mobilizar o meio escolar entre direção, professores e alunos, foi um desafio enorme enquanto estagiário. A responsabilidade e autonomia dadas pela direção para realizar o ciclo de conferências foi claramente um destaque positivo.

Relativamente à saída de campo, a mesma estava organizada para ser efetuada assim que fosse possível, porém, o confinamento e o número de casos de Covid-19 a aumentar levou a decisão do adiamento para a última etapa, progresso, onde os estagiários numa reunião com a direção iriam, em conjunto, perceber a possibilidade, ou não, da execução da mesma.

4ª Etapa – Produto

Na última etapa desta área e de forma a fechar o ano letivo, foi necessário um olhar atento sobre as notas intercalares dos alunos, para conseguir perceber que apoio final se poderia dar, com o objetivo de conseguir recuperar as notas.

Houve a preparação e a concretização da reunião final de CT onde se fez um balanço geral do aproveitamento dos alunos após o ano letivo, onde se destacou quais os conteúdos ainda a reforçar nos anos seguintes como forma de completar o 3ºciclo de ensino das diversas disciplinas. Relativamente à disciplina de Cidadania, fechou-se o ciclo do projeto específico com a realização de um questionário relativo às atitudes desportivas e antidesportivas que os alunos da turma em questão teriam.

Houve uma reunião final decisiva para a realização da saída de campo que seria também o fechar e o complementar do ciclo do projeto específico, todavia, por motivos referentes à situação pandémica, não foi possível de ser realizada, não havendo assim uma aprovação por parte da direção do CV.

Balanço Final

Durante todo o ano letivo, mesmo com todas as dificuldades vivenciadas devidas à pandemia , tentei, enquanto futuro profissional de educação, desempenhar o papel de DT da melhor maneira dentro das condições existentes, e, nesse sentido, esforcei-me por ser melhor sistematicamente na ligação intermediária entre os professores das diferentes disciplinas, mais concretamente o CT, os EE e os próprios alunos, tal como defende Roldão (1995), para que os alunos, durante todo o ano sentissem que estavam a ser acompanhados e apoiados por toda a comunidade escolar no sentido de conseguirem um melhor desempenho e uma melhor aprendizagem durante todo o ano letivo. Apesar do diferente funcionamento do cargo do DT no CV, este não deixa de exercer as suas funções.

No que diz respeito aos alunos, por sentir alguma necessidade de estar mais ativo e mais perto destes enquanto DT, a decisão de acompanhar a turma na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento ajudou-me bastante, não só por semanalmente haver um contacto direto, como também por ter outra perspetiva dos alunos no meio escolar. Com este acompanhamento consegui garantir ao longo do ano uma aproximação com os

alunos, tentando sempre resolver os problemas pontuais que iam existindo ao longo do ano letivo.

Para além disso, por estar a trabalhar cooperativamente e colaborativamente com a professora de Cidadania e Desenvolvimento num projeto comum senti que me desenvolvi noutros parâmetros enquanto futuro profissional, principalmente por muitas das vezes ter de assumir a responsabilidade de assumir as aulas e a conferencia, conseguindo fazer uma ponte e uma ligação lógica entre os conteúdos expostos com os conteúdos da minha área de formação, EF.

Relativamente ao CT, tentei sempre ter uma voz ativa e participativa nas reuniões, discutindo, debatendo e tentando solucionar da melhor maneira os acontecimentos ocorridos durante o ano, para que os alunos no desenrolar do ano letivo tivessem as condições ideais de aprendizagem e soluções individualizadas para os seus problemas. O facto de ter estado mais participativo nestas reuniões no decorrer do ano letivo de forma crescente, bem como o contacto direto e convivência com os professores das diversas disciplinas com o objetivo de alcançar um melhor processo ensino-aprendizagem dos alunos, é algo que destaco como um fator enriquecedor na minha formação.

Face aos EE, por ser um ano atípico, senti um maior distanciamento destes. No entanto, sempre reiterei a minha disponibilidade para tratar qualquer assunto de forma coadjuvante com o DT, assim como participei de forma correta e responsável nas funções que puderam ser atribuídas pela direção do CV, durante o estágio pedagógico.

Um destaque menos positivo que faço neste balanço é o facto de a saída de campo não ter sido realizada. O grupo de estágio, efetuou toda a programação no sentido de a concretizar, respeitando todas as normas de segurança impostas neste ano de pandemia, criando efeitos bolha sempre que possível e com garantia de uma higienização sistemática ao longo do dia estipulado. Contudo, a direção do CV por precaução teve como decisão final a não execução da mesma. Seria, certamente, um dia diferente não só para os alunos, como também para todos os intervenientes neste programa.

Saída de Campo

No âmbito da direção de turma, compete ao grupo de estágio a função de organizar, liderar e conduzir uma saída de campo que mobilize não só as turmas destinadas, como também parte da comunidade escolar envolvente. Numa fase inicial,

tentámos perceber junto do GEF se estes tipos de atividades eram comuns ocorrer no processo ensino-aprendizagem dos alunos. Percebemos que algumas atividades têm sido feitas nesse sentido, de forma a chegar aos objetivos não só da disciplina de EF, como também indo ao encontro do PE do CV o que deixa um parecer positivo quanto à realização destas atividades.

Os PNEF, referentes à perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, referem como uma finalidade da disciplina assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo assim o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades de exploração da natureza, nas suas variadas dimensões, técnicas, organizativas e ecológicas (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

A saída de campo é um ótimo momento que contribui para o alcance desta finalidade, existe uma relação com a área de direção de turma no sentido da organização burocrática e comunicacional que existem em realizar uma atividade externa, sendo também mais simples a ligação com a própria direção, professores do CT, alunos e EE. Assim sendo, é observável a importância de atividades de carater de exploração da natureza com o intuito de promover o desenvolvimento dos alunos a várias dimensões.

Segundo Peñarrubia, Guillén e Lapetra (2016), o ambiente natural e a prática de atividade física nesse ambiente promovem o desenvolvimento do aluno em aspetos psicológicos, sociais, físicos, educativos e formativos.

Caballero (2012), indica que as atividades físicas em ambiente natural têm um potencial educativo pelo espaço onde se realizam as atividades e pelas próprias atividades realizadas, a natureza tem caraterísticas como a incerteza que levam a pessoa a interagir com diferentes estímulos promovendo desafio, aventura e motivação para a maioria das pessoas. A própria interação com a natureza permite conhecê-la, experimentá-la e desfrutar do ambiente natural com o fim de valorizá-lo e respeitá-lo.

Segundo Baena-Extremera e Granero-Gallegos (2015), o seu estudo indicou que contacto com atividades de exploração da natureza traz melhorias psicológicas, principalmente ao nível da satisfação e da motivação intrínseca, o que leva a um aumento do gosto pela prática e a criação de um hábito de exercício físico em redor destas atividades.

Toda a situação pandémica vivenciada levou a que a direção do CV não permitisse a realização da saída de campo, com a justificação de possíveis aglomerados

de pessoas, o que poderia meter em causa não só os alunos como o meio escolar. Apesar da atividade de saída de campo não ter sido realizada, demonstro os objetivos da mesma, bem como todo o planeamento traçado. Desta forma, defini juntamente como o meu colega de estágio objetivos gerais que queríamos alcançar com a saída de campo e objetivos mais específicos ao nível da turma do 8ºC, apresentados na tabela 23.

Tabela 23-Objetivos da Saída de Campo

Objetivos Gerais
Promover a Interdisciplinaridade entre Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento Mobilizar as professoras de Cidadania e Desenvolvimento na participação da Saída de Campo Mobilizar o DT para a melhoria na relação com o mesmo Realizar atividades como o arborismo e a canoagem, de forma a promover o gosto pelas atividades de exploração da Natureza Promover a prática de Atividades Físicas fora do contexto escolar, em ambiente natural
Objetivos Específicos
Trabalhar o valor cooperativo dos alunos através do contacto com a atividade prática de canoagem. Trabalhar o valor da inclusão através do contacto com a atividade prática de arborismo. Assumir, por parte dos alunos menos participativos, uma responsabilidade organizacional ou funcional durante a saída de campo.

Definidos assim os objetivos da saída de campo, é de realçar que os objetivos específicos para a turma em questão foram definidos no sentido de complementar o projeto específico da área de direção de turma, onde os alunos trabalhariam valores associados à prática desportiva que estava a ser trabalhados, havendo uma ligação lógica a todo o trabalho realizado em aula com os alunos, transferindo o mesmo para a ação da saída da de campo.

Segundo Marques Vidal (2011), este tipo de atividades, de ar livre e de aventura, acarretam um risco acrescido, devido a serem realizadas num meio incerto, criando desafio e motivação para serem realizadas. Devido a isso, toda gestão deve ter em atenção questões de segurança, recursos e conhecimentos específicos. Nessa mesma linha de pensamento e de forma a ter uma organização e uma estrutura bem delineadas para a saída de campo, represento os recursos que seriam necessários para a mesma na tabela 24.

Tabela 24-Recursos para a Saída de Campo

Recursos Humanos	2 turmas do 3º Ciclo (8ºB e 8ºC), cerca de 60 alunos 2 professores estagiários 4 Professores (DT, professoras de cidadania, professor orientador)
Recursos Materiais	Roupa para a prática das atividades (canoagem e arborismo). Autocarro (seguindo todos os protocolos definidos) Cantil para água Protetor Solar Alimentação para almoço
Recursos Temporais	16 de abril
Recursos Espaciais	Adventure Park (Complexo Desportivo do Jamor)

A saída de campo iria ser realizada no dia 16 de abril, no Adventure Park, mais concretamente no Complexo Desportivo do Jamor, tendo sido um local escolhido estrategicamente por ser perto do CV, o que facilitava em termos de deslocações, meios de transporte a utilizar e número de viagens a realizar. Iriam ser feitas duas viagens com uma higienização ao autocarro do colégio no sentido de garantir o máximo de segurança até ao local destinado.

As atividades que iriam ser realizadas para além de serem atividades que maior parte dos alunos não tem contacto regular, eram também atividades seguras, conseguindo assim garantir todas as orientações para que não colocassem em causa a saúde dos alunos. Para além disso, são atividades que ao serem realizadas entre turma promovem valores associados a estas, o que contribui para a formação humanística, sendo, neste caso, os valores adjacentes a cooperação ao nível da canoagem e a inclusão de todos os alunos ao nível do arborismo, de forma a complementar o projeto específico da área da direção de turma.

Segundo Solé (1989), as atividades no meio aquático, como a canoagem, são atividades do ponto de vista educacional bastante enriquecedoras. O contacto com a canoagem, segundo o autor a nível afetivo promove a emoção a atenção e o controlo do risco muito também devido ao ambiente de incerteza, ao nível motor trabalha questões de equilíbrio propulsão e condução e a nível social promove as relações de ajuda entre colegas.

Peñarrubia et al., (2016) referem que o arborismo é considerado uma atividade motora bastante enriquecedora, esta desenvolve a autonomia, o controlo, a concentração, o equilíbrio e os valores sociais como por exemplo o trabalho em equipa.

A organização do programa estava pensada para dois grupos onde uma atividade ocorrida da parte da manhã e outra atividade ocorrida de tarde, sendo que entre elas havia um momento de alimentação seguindo as normas da DGS. As atividades eram alternadas posteriormente à hora do almoço para que ambos os grupos fizessem ambas as atividades e houvesse tempo de higienização do próprio material. A empresa contactada, o Adveture Park, seguia todos os protocolos de segurança das atividades, bem como estava preparada com meios e materiais necessários.

Projeto Pessoal - Direção de Turma

A nível mais pessoal, os objetivos que defini nesta área incidiram sob ter uma maior perceção do trabalho do DT e assumir as responsabilidades deste em coadjuvação, melhorar a minha relação com professores fora do meio do GEF e mobilizar professores para tarefas a realizar nesta área ao longo do ano letivo. Estes mesmos objetivos poder-se-ão observar na tabela abaixo.

Tabela 25-Objetivo projeto pessoal direção de turma

Objetivos Pessoais na Direção de Turma
Percecionar e entender melhor o trabalho desenvolvido pelo DT e assumir responsabilidades das suas funções Melhorar a minha relação com professores fora do meio de GEF Mobilizar os professores para tarefas ao longo do ano letivo

O primeiro objetivo definido, por nunca ter exercido a função de DT, foi necessário perceber quais as funções do deste, principalmente no meio onde estava inserido, sendo apenas desta forma possível iniciar o trabalho desenvolvido. Tentei sempre ter um papel ativo nestas funções, principalmente sendo um mediador entre os alunos, os EE e o próprio CT, no sentido de os alunos terem todas as condições necessárias para desenvolverem os conteúdos nas diversas disciplinas. Em CT tentei sempre solucionar os problemas de forma conjunta, ter opinião própria e ser ativo, participativo e dinâmico.

Relativamente ao segundo objetivo, melhorar a relação com professores fora do GEF, esta área foi fundamental na concretização do mesmo, pelo facto de contactar com professores de diversas áreas durante o ano letivo. Claramente, destaco o facto de ter trabalhado com a professora de Cidadania e Desenvolvimento, algo que pessoalmente retiro como uma experiência bastante enriquecedora.

A respeito do objetivo de mobilizar professores para tarefas a desenvolver durante o ano letivo, acho fundamental o DT ter um relacionamento com diversos intervenientes do meio escolar e mobilizá-los para projetos e planos que influenciem as aprendizagens dos alunos com o objetivo de promover uma melhor formação dos mesmos, exemplo disso foram as conferencias, onde senti um crescimento bastante significativo como profissional, como também a preparação da saída de campo, todo o processo de organização e estruturação requer este relacionamento para ir ao encontro das aprendizagens e não apenas para a realização de uma atividade.

3. DESPORTO ESCOLAR

O estagiário nesta área assume a orientação de um grupo/equipa de DE, dirigindo treinos da formação desportiva nessa modalidade, acompanhando os alunos nas provas e competições destinadas e planeadas.

O DE constitui um conjunto de práticas desportivas, complementa o currículo escolar e ocupação dos tempos livres. O aluno tem liberdade de escolha dentro do plano de atividades definido pela escola e sistema educativo (Decreto-Lei n.º95/1991). As práticas desportivas estão organizadas de forma a integrar harmoniosamente as dimensões da própria atividade desportiva, nomeadamente no treino, ensino, recreação e competição (DGE, 2017).

A Lei de Bases do Sistema Educativo, mais concretamente no Decreto-Lei n.º 137 (2012), prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos.

Segundo Gonçalves (1991), o DE e a EF são complementares e interdependentes, ambos contribuem para o crescimento, educação e desenvolvimento das crianças e jovens, ajudando assim a que estes alcancem a formação traçada através do documento perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (DGE, 2017).

Para além desse contributo, o tempo dedicado à prática desportiva, seja nas aulas de EF na escola ou no desporto escolar, contribui para efeitos benéficos para a saúde e para a educação (Comissão Europeia, 2013).

Segundo um estudo de Porfírio et al., (2012), os alunos que participam no DE têm tendência a praticar atividade física seja em lazer, prática formal ou no clube desportivo/escola. Contrariamente, os alunos que não participam no DE demonstraram resultados de menor prática de atividade física, adotando assim um estilo de vida mais sedentário.

O CV tem como modalidades do DE, o futebol, o voleibol, a ginástica, a dança, o ténis e o karaté. Tradicionalmente, a modalidade de referência do CV é o voleibol, valorizando, através desta oferta, o ideal desportivo como fonte de saúde, disciplina, espírito de grupo e competitividade, inseridas no contexto alargado do currículo escolar (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013).

Além disso, o CV olha para o DE com diferentes perspetivas, dando valor ao rendimento desportivo, todavia, não esquecendo que este também serve para a melhoria

da prestação motora, promoção da saúde através da prática regular de atividades físicas e desportivas e serve ainda como complemento à própria EF no sentido de ajudar os alunos numa determinada modalidade, promovendo um maior tempo de prática desportiva.

A escolha da modalidade recaiu sobre o Futebol, por ser uma área onde tive uma formação mais específica ao nível da licenciatura, de forma a conseguir acrescentar novas ideias e estratégias aos processos de treino do grupo equipa. O grupo equipa é do escalão infantil, sendo as quartas-feiras o horário dos treinos estabelecido durante o ano letivo, por 45 minutos, bem como 60 minutos ao sábado. Relativamente às competições, o CV por norma participa não só no DE, como também num campeonato externo realizado pelo Colégio S. João de Brito. Contudo, devido à pandemia, este ano não foi possível a competição do grupo equipa nestas competições.

O CV dispõe de todas as condições materiais e espaciais para a prática da modalidade. Este ano, de forma a seguir todas as recomendações, realizou melhorias ao nível da higienização para que os alunos estivem em segurança durante o ano letivo ao realizar a prática da modalidade.

Projeto Específico- Desporto escolar
Tema- "Competição em tempos de pandemia"

O DE tem bastante relevância e pertinência na introdução à prática desportiva e à competição, quer na promoção de estilos de vida saudáveis e ativos, quer na estratégia de promoção do sucesso educativo, tendo em vista as situações descritas no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. O funcionamento e organização do DE este ano, considerando o estado pandémico, levou a que as competições, encontros e jogos não pudessem ser efetuados, com o objetivo de diminuir os contactos possíveis e travar a pandemia mundial. A falta de competição poderá levar a um desânimo por parte dos alunos e uma redução de o número de alunos inscritos.

Segundo Lima (1987), também a própria exclusão da competição no processo de formação pedagógica das crianças é um erro que deverá ser evitado. O mesmo autor indica que a competição é um instrumento pedagógico fundamental para a formação das crianças, e o contacto com a mesma fornece informações e elementos que ajudam a orientar o ensino e a aprendizagem das crianças.

Segundo Matos e Cruz (1997), a competição é um fator de motivação dos alunos para a prática do DE. Sendo um ano onde não existe competição, o projeto realizado teve em vista a criação de uma competição de forma segura.

Segundo Quina (2003), a competição deve ser entendida como a componente da formação desportiva que permite dois aspetos ao mesmo tempo, desenvolver capacidades e comparar as capacidades e os esforços de uns participantes com os outros.

A construção de qualquer modelo de competição adequado a crianças e jovens deve ter em conta os seus interesses, gostos e motivações, pois é aquilo que as crianças mais valorizam, e os objetivos e conteúdos do processo de formação desportiva. Assim, os resultados das competições funcionam como uma consequência e nunca como condicionante do processo de formação do jogador (Quina, 2003).

Segundo Marques (2004), são sobretudo os princípios e valores associados à competição, a forma como esta é utilizada e as experiências vividas durante a atividade que conferem o seu valor educativo. O autor refere a competição, o jogo, como elemento mais estruturante de toda a formação desportiva da criança, sendo um aspeto determinante na sua educação. Assim, percebemos a importância da competição enquanto pilar fundamental na formação educativa. Desta forma, o projeto específico teve em vista a criação de uma competição garantindo a segurança dos alunos na prática da mesma.

Objetivos

Os objetivos a atingir para este projeto específico estão representados na tabela abaixo mencionada.

Tabela 26-Objetivo projeto específico Desporto Escolar

Objetivos Gerais
Organizar e realizar uma competição de futebol (torneio) com regras de segurança adaptadas à pandemia
Objetivos Específico
Manter a motivação dos alunos na atividade de Desporto Escolar Futebol Proporcionar momentos de maior empenho e superação dos alunos através da participação num torneio

Processo

Para organizar e realizar uma competição de futebol com regras de segurança adaptadas à pandemia, numa primeira fase foi necessário fazer pesquisas bibliográficas, definir e explicar as regras aos alunos e realizar os treinos com regras de segurança,

criando restrições de jogo próprias para que os alunos percebessem que tipo de jogo se poderia praticar tendo em linha de conta a situação pandémica.

Algumas dessas principais regras alvo de modificação foram os lançamentos, passando a ser executados com o pé invés da mão, a utilização de máscara durante o jogo, higienização durante as rotações, bem como a higienização do material utilizado. Os treinos foram sempre ao ar livre, de forma a haver uma menor propagação de um possível vírus e maior arejamento.

Realizei um *brainstroming* entre professores responsáveis da modalidade futebol no CV apresentando a forma organizativa do torneio, todas as regras a serem praticadas durante toda a competição, bem como toda a logística em volta do torneio. Os professores colaboraram na organização, indicaram sugestões, discutiram e debateram ideias para que nada falhasse na realização do mesmo.

Na tabela 27 está representado o planeamento do processo realizado ao longo do ano letivo, no que respeita ao regulamento do torneio este encontra-se detalhado no apêndice XX, toda a estrutura do mesmo, o horário dos jogos estipulados, as taças em disputa e questões ligadas à segurança.

Tabela 27-Planeamento do processo de DE

Planeamento do Processo
Etapa Prognóstico
Pesquisa bibliográfica sobre a temática; Explicação das regras de segurança, restrições ao nível jogo, comportamentos a realizar
Etapa Prioridades
Treinar a competição com regras de segurança adaptadas à pandemia
Etapa Progresso
Organizar e realizar uma reunião *Brainstroming* entre Professores de EF sobre organização e realização do torneio de futebol
Etapa Produto
Organizar e realizar o torneio de Futebol adaptado à pandemia, entre o escalão de Infantis.

Regulamento do Torneio

O torneio adaptado à pandemia foi realizado no dia 29 de maio de 2021 entre as 9:20h e as 11:00h no CV, com lugar nos campos sintéticos, destinado a alunos do escalão de Infantis. Constituíram-se quatro equipas (A, B, C e D), formadas pelos professores de forma a existir uma maior competitividade.

No decorrer do torneio de futebol 5 (GR+4X4+GR) todos os jogadores da equipa jogaram aproximadamente o mesmo tempo e os alunos puderam entrar e sair sem limite de substituições, estando esta tarefa da responsabilidade dos professores.

Durante o torneio realizaram-se 2 jogos em simultâneo, no campo 1 e campo 2, devidamente identificados, tendo iniciado e terminado ao mesmo tempo, duração de 20 min com 3-5 min de descanso entre os jogos.

No que diz respeito à segurança, de acordo com a Orientação 036/2020 da Direção Geral da Saúde, a prática de futebol, futsal e futebol de praia é definida como uma atividade de risco médio. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições foram submetidos a limpeza e desinfeção (Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS).

Optou-se pela realização do torneio ao ar livre, garantindo a disponibilização de desinfetante de mãos a todos os envolvidos. Após cada jogo, os alunos das equipas desinfetaram, obrigatoriamente, as mãos sendo as bolas de jogo também desinfetadas. Não houve utilização de balneários, presença de público, cumprimentos iniciais e finais entre equipas. Foi utilizada máscara durante o torneio e a prática desportiva.

Todas estas informações constam no apêndice XX de forma mais aprofundada. No apêndice XXI encontra-se a estrutura utilizada no dia do torneio, com detalhe das jornadas, pontuação geral e classificações finais. No final da etapa produto realizou-se o torneio com as devidas precauções anteriormente referidas, seguindo criteriosamente o regulamento estabelecido.

Avaliação

No que diz respeito à avaliação do projeto específico este foi verificado seguindo os critérios como a autorização para realizar o torneio de futebol adaptado à pandemia e a concretização do mesmo com os devidos cuidados administrados. No apêndice XXII deixo registos da realização do torneio.

Balanço Final

O objetivo do projeto específico consistia em dar aos alunos aquilo que lhes foi retirado, a competição. O foco foi sempre criar e organizar algo com segurança de forma que os alunos tivessem um momento, ou vários, durante o ano de prática competitiva.

Apesar de ser um projeto simples, todo o processo durante o ano foi complicado, conseguir realizar algo em segurança e convencer de que era possível fazê-lo de forma segura e eficaz não foi uma tarefa fácil. Recordo que no início do ano quando defini os objetivos, os alunos no DE apenas podiam fazer exercícios de técnica individual com uma

bola e sempre tive a crença de que era necessário, num ano sem competições, apostar num objetivo interno de criar um torneio seguro, em efeito bolha, que contribuísse para a motivação e também desenvolvimento dos alunos nesta área do DE.

Quando voltámos ao confinamento, mais concretamente em janeiro, foi difícil manter o empenho no próprio projeto pois pensei que não seria de todo possível executá-lo. Todavia, os dados pandémicos melhoraram e foi possível voltar à prática desportiva.

A ideia inicial seria após o regresso se a organização do torneio realizado poderia, ou não, ser entre a equipa do CV e uma equipa fora da escola. Porém, a proposta não foi aceite e a solução passou pela criação de um torneio interno com o escalão de infantis, criando assim um efeito bolha. Para isso, consultei o regulamento da Federação Portuguesa de Futebol, mais concretamente o documento que tem as indicações para a prática competitiva de futebol, futsal e futebol praia.

Segundo FPF (2020), as competições entre equipas de zonas sem transmissão comunitária ativa de SARS-Cov-2 não tinham de realizar testes laborais para realizar a prática da competição. Ainda assim, tomando medidas cautelosas, mantivemos o uso de máscaras durante a competição.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Cardiologia (2020), os doentes quando vão prestar provas de esforço utilizam a máscara cirúrgica durante a realização da prova, sempre que as máscaras percam a eficácia devido a transpiração ou outro motivo, estas são trocadas, existindo também, antes e depois da prova, uma higienização das mãos. Desta forma, seguindo a mesma lógica da SPC (2020), o torneio foi realizado com a utilização de máscaras, sendo as mesmas trocadas sempre que o aluno necessitasse.

Foi com base nestas regras mais rígidas que foi possível existir o torneio adaptado, ficando o sentimento de que poderia ter ocorrido mais momentos destes pois, tal como na EF, os alunos estavam seguros. Caso a situação pandémica continue, o CV e o GEF poderão adotar esta estratégia competitiva caso a competição no início do ano não seja permitida entre equipas de escolas diferentes. Por tudo aquilo que foi dito anteriormente e por ter conseguido chegar ao objetivo geral, considero o balanço e o projeto positivos e satisfatórios.

Projeto Funcional - Desporto Escolar

Todo o planeamento e funções exercidas nesta área de DE durante todo o ano letivo estão expressas na tabela 28.

Tabela 28-Plano anual Desporto Escolar

Planeamento Desporto Escolar
Etapa Prognóstico
Divulgação do Desporto Escolar; Caracterização e avaliação do grupo equipa; Criação de regras e rotinas; Treino da técnica individual (ordens da direção); Definição de objetivos
Etapa Prioridades
Aplicar os princípios gerais em contexto de jogo, criar superioridade numérica, evitar igualdade numérica e recusar inferioridade numérica; Trabalho ao nível dos princípios específicos do ataque (penetração, cobertura ofensiva e mobilidade); Treinar a competição com regras de segurança adaptadas à pandemia; Organizar e realizar uma reunião *Brainstroming* entre Professores de EF sobre organização e realização do torneio de futebol
Etapa Progresso
Trabalhar os princípios específicos do ataque (penetração, cobertura ofensiva e mobilidade); Trabalhar os princípios específicos da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração)
Etapa Produto
Consolidação e avaliação das aprendizagens; Organizar e realizar o torneio de Futebol intra escalão com regras adaptadas à pandemia

1ª Etapa- Prognóstico

A área do DE iniciou mais tarde do que o habitual devido à situação pandémica vivenciada, o grupo de estágio realizou um cartaz de divulgação que se encontra no apêndice XXIII, colocando-o em pontos de referência com o objetivo dos alunos perceberem que as suas modalidades poderiam ser praticadas com as devidas restrições e seguranças.

O grupo equipa de futebol é constituído por doze alunos, duas alunas do género feminino e dez alunos do género masculino. A maioria dos jogadores já praticava a modalidade no DE do CV em anos anteriores, apenas o aluno 3 e 12 não faziam parte da equipa no ano letivo anterior. Por já jogarem juntos e se conhecerem, é notória uma amizade, respeito e cumplicidade neste grupo equipa, o que faz com que o clima seja positivo e propício à aprendizagem. Segundo Torrado et al., (2015) alunos com maior apoio dos amigos, revelam maiores níveis de atividade física.

Esta primeira etapa foi fundamental para que todo o processo de ensino-aprendizagem corresse da melhor forma e, para isso, defini os objetivos representados na tabela 29.

Tabela 29-Objetivos da 1ºEtapa Desporto Escolar

Objetivos da 1º Etapa
Estabelecer rotinas organizativas e normas de funcionamento Avaliar os alunos e perceber o seu nível de jogo Identificar os alunos com mais dificuldades Fomentar um clima de aula positivo e propicio à aprendizagem

De forma a chegar aos objetivos estabelecidos, realizei a avaliação inicial, na qual foi possível verificar onde estão as dificuldades dos alunos, bem como aquilo que eles já são capazes de executar. Assim, foi fundamental a partir desses dados orientar o processo de desenvolvimento e ensino dos alunos, ao longo do ano letivo (Carvalho, 1994).

A avaliação não foi fácil de realizar devido às restrições impostas pela direção do CV, a situação de avaliação definida e possível de ser executada foi GR+3x3+GR em espaço amplo com corredores definidos, um corredor central e dois corredores laterias, com o intuito de haver um maior distanciamento entre os alunos respeitando assim todas as normas exigidas. De forma complementar e a retirar algumas dúvidas existentes, realizei situações de 3x1, superioridade numérica expressiva e 3x2.

Mesmo com este condicionamento, tentei realizar a avaliação tal como aprendi na minha formação académica e segundo sugere Comédias Henriques (2012), do todo para as partes e do jogo para o jogador, tentando assim garantir a validade da avaliação. Por haver restrições que impossibilitam e restringem o jogo na sua verdadeira essência, a autenticidade da situação avaliativa não é totalmente conseguida, mas, face à realidade, foi a melhor solução arranjada.

Segundo Comédias Henriques (2012), a autenticidade da avaliação é conseguida através do jogo formal, que tem como característica associada o próprio realismo da situação em que se expressam as habilidades, conhecimentos e capacidades necessárias ao jogo. A avaliação inicial encontra-se no apêndice XXIV.

Destaco dessa mesma avaliação o aluno 12, que apresenta bastantes dificuldades ao nível do controlo de bola, passe, receção, condução de bola, remate e capacidade de decisão, sendo importante frisar que é o primeiro ano do aluno em contacto com a modalidade, não tendo tido muitas experiências com a mesma. Todavia, é um aluno onde é notório bastante empenho e dedicação, assumindo que tem dificuldades e que está disposto a melhorá-las.

Ao nível das rotinas organizativas e normas de funcionamento, foi uma etapa onde se estabeleceram regras fundamentais para que se pudesse retirar o melhor partido das aprendizagens de forma segura. Tal como na EF, os alunos durante os treinos utilizavam máscara mesmo durante os exercícios, tendo sempre em atenção os momentos de pausa entre exercícios de forma que estes pudessem recuperar. Nos momentos de transição foi estabelecida a regra de higienização das mãos em diversos pontos com

álcool-gel. Sempre que possível os treinos foram realizados em espaços abertos, tal como sugerem as entidades reguladoras, DGS e DGE.

Balanço 1ª Etapa

Mesmo começando o DE mais tarde do que o habitual, o balanço que faço desta etapa é bastante positivo. Os objetivos traçados para a etapa foram cumpridos, consegui perceber o nível de jogo dos alunos através da avaliação inicial, mesmo esta tendo diferentes constrangimentos devido à pandemia.

Os alunos no final da etapa já estavam completamente familiarizados com as regras estabelecidas e com o funcionamento dos treinos, o que os deixou de certa forma seguros ao estar no treino e ao desenvolver as aprendizagens desejadas, conseguindo assim um ambiente de treino seguro e com um clima positivo propício à própria aprendizagem. Consegui ainda verificar alguns destaques, como anteriormente referido, o caso do aluno 12 que, dadas as suas dificuldades, necessitou de mais tempo para que, com calma, conseguisse assimilar o que estava a fazer e para decidir melhor mais vezes.

Neste sentido, na etapa seguinte defini, como forma de estratégia, que este aluno em determinados exercícios tivesse a função de "joker" numa zona restrita a defesas, com o objetivo deste, sem pressão, conseguir assimilar as técnicas mais básicas da modalidade. Os restantes alunos através da avaliação, todos cumpriram o nível introdução, estando aptos a aprender o nível elementar.

Esta foi também uma etapa onde a minha relação pedagógica com os alunos foi positiva, principalmente na construção relacional tanto de aluno-professor, como de aluno-aluno e aluno-conteúdo.

2ª Etapa – Prioridades

Os objetivos definidos para esta etapa estão representados na tabela 30, contribuindo para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Tabela 30-Objetivos da 2º Etapa do Desporto Escolar

Objetivos da 2º Etapa
Compreender e aplicar os princípios gerais do jogo
Compreender e aplicar os princípios específicos do jogo- princípios de jogo ofensivos
Alcançar objetivos intermédios definidos

Em função dos dados recolhidos na avaliação inicial, defini objetivos terminais a alcançar pelos alunos no final do ano, e objetivos intermédios para os alunos atingirem

entre a 2º e a 3º etapa do seu processo de desenvolvimento e aprendizagem. Assim, defini que no final do ano letivo os alunos que já cumprissem o nível introdução, deveriam conseguir praticar um futebol de nível elementar ou muito próximo desse. Para o aluno que não cumpre o nível introdução, defini como objetivo final que este ficasse perto de o cumprir no final do ano letivo.

De forma a procurar chegar aos objetivos terminais estabelecidos, apresento a tabelas 31 com os objetivos intermédios a trabalhar durante esta etapa, bem como as individualizações efetuadas ao nível desses objetivos e os critérios de êxito executados com o intuito de os alunos alcançarem o sucesso.

Tabela 31-Objetivos intermédios definidos

Alunos	Objetivos	Exercícios
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	Conseguir passar, conduzir ou rematar com qualidade	3x1 e 3x1x1
12	Conseguir receber e enquadrar, passar a quem está desmarcado, conduzir e se possível rematar	
Critérios de êxito: Em cada 8 ataques 5 têm de conseguir passar pelos defesas		
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	Marcar o adversário direto com distanciamento (defensivamente) Conseguir fugir da marcação (ofensivamente)	GR+2X2+GR (com jokers laterais)
12	Sem pressão receber, controlar e passar a bola a um colega (trabalho a joker)	
Critério de êxito para aluno 12: Em cada 5 vezes que a bola é colocada na zona do joker, não há perda de bola em 3. **Critério de êxito para os restantes**: Em cada 6 ataques em 4 existe situação de remate à baliza.		
Todos	Respeitar os princípios ofensivos do jogo (gerais e específico), decidir bem quando passar, driblar ou rematar	Gr+3x3+Gr com corredores (adaptação covid-19)
Critério de êxito: Em cada 6 ataques em 4 existe situação de remate à baliza		

Segundo Castelo (2009), o Futebol é um jogo desportivo coletivo no qual duas equipas numa relação de adversidade e rivalidade desportiva cooperam com os colegas e estão em oposição aos adversários, lutando incessantemente pela posse de bola e respeitando as leis de jogo, tendo o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

Para se jogar futebol, o aluno/jogador deve saber o que fazer, componente tática que está sustentada através de princípios de jogo, para depois saber como fazer, componente mais técnica, o que exige uma capacidade de decisão que ocorre pela leitura do próprio jogo, componente mais cognitiva e capacidade de perceção e decisão.

Assim sendo, parte importante da aprendizagem do jogo e do ensino do futebol passa por perceber os princípios de jogo, pois estes constituem um conjunto de normas

que orientam o jogador na procura das soluções mais eficazes nas diferentes situações de jogo (Garganta, 2002).

Segundo Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo (2013), os princípios de jogo não limitam a forma de jogar, garantem sim as condições essenciais para jogar de uma forma mais eficaz, sendo estas fundamentais para os jogadores conseguirem gerir e identificar estas fases, etapas e momentos de jogo. Assim sendo, durante a segunda etapa foram trabalhados não só os princípios de jogo gerais, como também os princípios de jogo específicos, focando os princípios de jogo ofensivos.

Os princípios gerais/fundamentais dizem respeito às relações numéricas entre os jogadores da própria equipa e da equipa adversária no centro do jogo, tendo em atenção a procura da criação de superioridade numérica, o evitar a igualdade numérica e recusar a inferioridade numérica, quer esteja a equipa com ou sem a posse da bola (Garganta et al., 2013).

Segundo Castelo (2009), os princípios específicos do jogo buscam a coordenação das decisões/ações dos jogadores que se encontram dentro da unidade estrutural funcional. Esses princípios de jogo específicos ofensivos segundo o autor são a penetração (1º atacante), a cobertura ofensiva (2º atacante) e mobilidade (3º atacante).

Durante as sessões de treino, este princípios foram abordados de forma a que os alunos conseguissem perceber melhor o jogo e as suas funções perante as ações que iriam ocorrendo. Do ponto de vista didático, as escolhas dos exercicios tiveram em atenção as etapas de aprendizagem do ensino do jogo, sendo o jogo referência o GR+10X10+GR começando, como podemos reparar, pelo GR+3X3+GR e as relações exisitentes, aluno-bola, aluno-bola-adversário, aluno-bola-colega-adversário, aluno-bola-colegas-adversários e aluno-bola-equipa-adversários.

Balanço 2ª Etapa

Dentro das possibilidades existentes, foi uma etapa onde procurei privilegiar o jogo formal, principalmente o jogo GR+3X3+GR com corredores definidos para haver um maior distanciamento entre jogadores. Por um lado, esse distanciamento torna-se positivo devido aos alunos conseguirem ter mais tempo para pensar e ponderar nas suas ações, no sentido de decidir melhor, por outro lado, retira significativamente o parecer da realidade do próprio jogo. De forma a melhorar o próprio jogo ao longo da etapa, percebi que se colocasse jogadores mais aptos ao nível do controlo de bola na zona mais central

do campo, o jogo melhorava substancialmente pelo equilíbrio e soluções dadas aos colegas e ao próprio jogo, conseguindo assim uma melhoria ao nível do futebol praticado.

Em complemento deste jogo formal, foi uma etapa onde se trabalharam situações em contexto de jogo, principalmente o 3x1, onde existe uma superioridade numérica expressiva. Nesta situação de jogo senti que os alunos melhoraram principalmente ao nível da decisão, o que influenciou e levou ao sucesso do próprio exercício, conseguindo estes chegar ao critério de êxito proposto com bastante regularidade.

Ao longo da etapa, de forma a dificultar o exercício, executei a variante 3x1x1, mantendo assim o critério de êxito estabelecido. Verifiquei que ao adicionar um defesa ao exercício dificultava o mesmo tornando novamente o exercício desafiante, levando os alunos a trabalhar num nível mais complexo progressivamente. O jogo GR+2x2+GR com dois *jokers* laterais foi mais complexo de perceber, levando a que fosse um jogo a realizar mais vezes na 3º etapa. Saliento o facto de o aluno 12, aluno menos apto, por estar a jogar a joker numa zona interdita aos colegas defensores melhorou substancialmente as suas decisões por ter mais tempo para receber, ponderar o passe ou condução de forma a decidir bem, o que acabou por ocorrer.

Quanto aos objetivos definidos, no final da etapa penso que foram cumpridos. Os alunos assimilaram bem os princípios de jogo gerais, trabalharam durante a etapa com maior enfoque nos princípios específicos do jogo ofensivos, percebendo que o primeiro atacante penetra procurando persistir nas diferentes linhas resistentes da equipa adversária, o segundo executa uma cobertura ofensiva dando linhas de passe em rotura ou apoio ao primeiro atacante e o terceiro, por sua vez, realiza mobilidade procurando desequilibrar a equipa adversária defensivamente. Deixar claro que estes princípios continuaram a ser desenvolvidos ao longo do ano para existir uma assimilação dos mesmos por parte dos alunos.

Face aos objetivos intermédios, houve algum alcance dos mesmos como já referenciado e evidenciado. No entanto, na 3º etapa existiu uma progressão dos exercícios de forma que os objetivos sejam completamente cumpridos, no sentido de haver uma repetição e consolidação do trabalho, adicionando pequenas novidades ao nível progressivo dos exercícios.

3ª Etapa – Progresso

A 3º etapa ficou marcada por uma interrupção do ensino presencial para uma passagem ao ensino à distância, tendo sido finalizada já em ensino presencial. Por esse motivo, toda a logística e planificação da etapa foi sofrendo alterações. Visto que houve dois momentos distintos, ensino à distância e ensino presencial, os objetivos para a etapa durante essas fases foram distintos.

Tabela 32-Objetivos da 3º etapa Desporto Escolar

Objetivos da 3º Etapa
Ensino *online* (distância)
Evitar a redução do desempenho técnico dos alunos dentro dos condicionalismos espaciais e materiais destes. Manter o empenho dos alunos para que existam desistências na modalidade de forma a manter o grupo equipa.
Ensino presencial
Consolidar os princípios gerais do jogo Consolidar os princípios específicos do jogo- princípios de jogo ofensivos Compreender e aplicar os princípios específicos do jogo- princípios de jogo defensivos Alcançar objetivos intermédios definidos

Durante o ensino *online*, a solução encontrada assentou em treinos síncronos com o grupo equipa. Face a toda a dificuldade de dar a modalidade à distância, o foco foi ao nível do trabalho técnico dos alunos, tentando da melhor maneira dar feedback daquilo que estava a observar via *zoom*.

Milheiro et al., (2018) destaca que escalões de sub10 - 11 - 12 - 13, encontram-se na fase de desenvolvimento das bases do futebol, referindo ainda que é uma fase onde os duelos, os espaços e a exigência ao nível da organização da equipa e qualidades individuais aumentam progressivamente. Os objetivos referenciados pelo autor nesta fase incidem em desenvolver as diferentes técnicas individuais, desenvolver a coordenação motora específica e iniciar as aprendizagens de comportamentos táticos individuais e coletivos.

Os exercícios pedidos nesta etapa incidiram ao nível da condução de bola, passe, coordenação motora, toques de bola e receções de bola, onde, cada aluno consoante o seu nível tinha exercícios mais complexos ou mais simples de forma a haver uma adequação do nível de ensino à própria técnica do aluno, observando-se uma diferenciação de ensino (Heacox, 2006).

De forma a manter os alunos motivados ao longo do tempo de ensino à distância, uma solução encontrada para manter o empenho e a dedicação dos alunos foi o facto de criar desafios e competições através dos exercícios pedidos, tentando semanalmente que

cada aluno superasse o seu próprio *record*, por exemplo, *record* de toques apenas com o pé não dominante.

Relativamente ao ensino presencial, numa fase inicial houve a preocupação de relembrar os exercícios e o trabalho que estava a ser feito, bem como relembrar os objetivos que estavam definidos. Sendo uma fase de progressão e percebendo que havia possibilidade e necessidade de progredir nos exercícios, ajustei alguns exercícios para que os objetivos intermédios se aproximassem cada vez mais dos objetivos finais pretendidos.

Tabela 33- Objetivo intermédios por alunos

Alunos	Objetivos	Exercícios
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	Conseguir passar, conduzir ou rematar com qualidade	3x1x1 e 3x2
12	Conseguir receber e enquadrar, passar a quem está desmarcado, conduzir e se possível rematar	
Critérios de êxito: Em cada 8 ataques 6 têm de conseguir passar pelos defesas e criar situação de finalização		
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	Marcar o adversário direto com distanciamento (defensivamente) Conseguir fugir da marcação (ofensivamente)	GR+2X2+GR (com jokers laterais)
12	Sem pressão receber, controlar e passar a bola a um colega (trabalho a joker)	
Critério de êxito para aluno 12: Em cada 5 vezes que a bola é colocada na zona do joker, não há perda de bola em 3. **Critério de êxito para os restantes**: Em cada 6 ataques em 4 existe situação de remate à baliza.		
Todos	Princípios específicos do jogo defensivos a utilizar pelos jogadores da equipa em inferioridade numérica (contenção, cobertura defensiva e concentração) Todos os princípios específicos do ataque e da defesa por parte dos jogadores da equipa em superioridade numérica	Gr+4x3+Gr com corredores (adaptação covid-19)
Todos	Respeitar os princípios ofensivos e defensivos do jogo (gerais e específico), decidir bem quando passar, driblar ou rematar com qualidade	Gr+4x4+Gr com corredores (adaptação covid-19)
Critério de êxito: Em cada 6 ataques em 4 existe situação de remate à baliza		

Seguimos o trabalho ao nível dos princípios gerias do jogo e ao nível dos princípios específicos ofensivos como forma de consolidar o trabalho já desenvolvido e iniciar o trabalho ao nível dos princípios específicos defensivos para também conseguir chegar aos objetivos intermédios. Os princípios específicos do jogo visam a coordenação das decisões/ações dos jogadores que se encontram dentro da unidade estrutural funcional. Estes princípios de jogo específicos defensivos segundo o autor são a conteção (1º defesa), a cobertura defensiva (2º defesa) e o equilibrio (3º defesa) (Castelo, 2009).

Relativamente à progressão dos exercícios, em vez do 3x1, superioridade númérica expresssiva, passei a utilizar o 3x1x1 ou o 3x2 , passando assim o exercício

apenas para superioridade númerica. O exercicio GR+2x2+GR com jokers laterais foi mantido e durante esta etapa houve uma melhor assimilação do exercício do que na etapa anterior. Adicionei o exercício de GR+4X3+GR com o intuito de os alunos em inferioridade númerica conseguirem trabalhar os princípios de jogo defensivos enquanto a equipa com superioridade númerica trabalhava tanto os princípios específicos ofensivos, como defensivos.

Destaco o facto de ter passado de um GR+3X3+GR para um GR+4X4+GR como forma de aproximação à situação de jogo ideial do nível elementar. Neste jogo formal, continuei a ter em atenção o facto de os jogadores com mais controlo de bola ficarem numa zona mais central do campo de forma a garantir linhas de passe que davam o equilíbrio e a mobilidade necessárias à equipa para haver um jogo com maior qualidade, sendo esses jogadores, normalmente, os alunos 9, 2 ,6 e o 4, ficando os alunos 1,3,5,7,8,10, 11 e 12 mais nas zonas laterias. Durante as sessões de treino, estes princípios foram abordados de forma a que os alunos conseguissem compreender melhor o jogo e as suas funções perante as ações que iriam ocorrendo durante o mesmo.

Balanço 3ª Etapa

Esta 3º etapa foi uma etapa bastante difícil e desafiadora. Na etapa anterior os alunos estavam a progredir bem perante as didáticas de ensino e seria expectável logo no início desta dar continuidade a esse mesmo trabalho desenvolvido com o sentido de o tornar progressivamente mais complexo. Contudo, tal não foi possível devido ao facto de ter havido um novo confinamento, o que tornou mais difícil a missão de orientar o processo ensino-aprendizagem que estava a ser desenvolvido.

O ensino *online* nesta área do DE tornou-se desafiador devido à modalidade ser coletiva e não poder ser aprendida sem a presença relacional de cooperação e oposição dos jogadores. Apesar disso, o trabalho ao nível técnico também é fundamental e dadas as circunstâncias foi essencial trabalhar a técnica, daí ter sido um objetivo estabelecido para esta fase de ensino.

Houve, sem dúvida, da minha parte como professor, uma adaptação nas prescrições ao nível dos exercícios pelo facto dos alunos terem dificuldades distintas ao nível da técnica, mas também pelo fator espacial e material que cada aluno tinha ao seu dispor. A forma que arranjei durante a etapa de conseguir manter o grupo equipa, para que não houvesse desistências, foi através de competições e concursos semanais. Não foi

fácil consegui motivar os alunos quando estes estão numa situação de conforto em casa e fora das condições ideais para a prática da modalidade, no entanto, um fator positivo foi a não desistência de nenhum dos atletas.

Durante a segunda fase da 3º etapa, ensino mais presencial, senti os alunos motivados a aprender e a consolidar as aprendizagens que já tinham sido transmitidas, sendo assim uma clara etapa de progressão.

Destaco ainda o exercício de GR+4x3+GR adicionado ao conjunto de exercícios de treino, pelo facto de conseguir trabalhar os princípios específicos de jogo tanto ofensivos como defensivos. Este exercício foi fundamental para a compreensão dos mesmos sendo um momento do treino em que dava especialmente feedback aos alunos para que corrigissem o seu posicionamento ou questionando-os se estavam a realizá-lo de forma correta. Outra progressão que saliento como positiva foi o facto de ter passado do GR+3X3+GR para o GR+4x4+GR, de forma a aproximar-me da situação de avaliação do nível elementar, havendo ainda uma etapa de trabalho pela frente.

4ª Etapa – Produto

De forma a fechar o ano letivo nesta área, defini como objetivo da etapa os expressos na tabela 34.

Tabela 34-Objetivos 4ºetapa Desporto Escolar

Objetivos da 4º Etapa
Consolidar os princípios gerais do jogo
Consolidar os princípios específicos do jogo- princípios de jogo ofensivos
Consolidar os princípios específicos do jogo- princípios de jogo defensivos
Verificar e avaliar se os objetivos e as aprendizagens foram alcançados

Na presente etapa privilegiei a situação de jogo formal GR+4X4+GR em espaço amplo a fim de avaliar os alunos e perceber o que realmente conseguiriam ou não realizar face ao início do ano letivo. Foi também uma etapa onde dei bastante ênfase à parte competitiva, relembrando que os alunos não tiveram competição ao nível da organização do DE como é habitual.

Fazendo uma ligação lógica com o projeto específico, esta etapa teve um momento competitivo organizado e dinamizado por mim com coadjuvação dos professores/treinadores responsáveis, com o intuito de haver pelo menos um momento de competição em segurança, através de um torneio, respeitando não só o efeito bolha ao nível do escalão, como também ao nível dos processos de segurança, adaptação de jogo

e higienização. O jogo formal no torneio foi também o GR+4X4+GR e nesse sentido consegui observar os alunos a jogar num contexto de jogo mais competitivo e não só ao nível do treino.

Segundo Lima (1987), o autor indica que a competição é uma situação favorável à intervenção pedagógica do professor, pois esta permite fornecer informações sobre a avaliação qualitativa do participante o que o ajuda posteriormente, na sessão de treino, a intervir e a melhorar segundo as metas estabelecidas.

Segundo Gonçalves (1991), é um erro ignorar ou excluir a competição do processo de formação das crianças e jovens, por um lado a competição é uma das suas motivações e por outro a falta da mesma é um fator negativo no desenvolvimento das suas capacidades. Assim sendo, o facto de criar um torneio num ano atípico ao nível competitivo trouxe também benefícios aos alunos ao nível motivacional como também no gosto, prazer e diversão na prática da modalidade.

Balanço Final

Esta área do estágio, por ocorrer num ano atípico de muitas restrições devido à pandemia, foi uma área relativamente afetada, principalmente no fator competitivo, assente na incerteza do próprio planeamento e na realização de todo o processo de ensino-aprendizagem de forma minuciosa no que respeita as regras de segurança dos alunos. Tendo em conta os objetivos inicias definidos e os objetivos terminais propostos, apresento a minha avaliação no que diz respeito ao produto de todo o processo efetuado no apêndice XXV.

Através deste apêndice recordo que os objetivos terminais definidos eram para os alunos que já cumpriam o nível introdução cumprissem o nível elementar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11) e o aluno que não cumpria o nível introdução, aluno 12, ficar perto de o cumprir.

Realço que o aluno 12 melhorou substancialmente, sendo que no início do ano apresentava muitas dificuldades principalmente no controlo da própria bola, tendo sido também o seu primeiro ano de contacto com a modalidade, e, no final do ano, o aluno fica perto de cumprir o nível introdutório pelo facto de, sem pressão, já conseguir bastantes vezes ter o controlo da bola, ao nível da receção, passe, condução e até mesmo remate. Foi um aluno que compreendeu bem os princípios de jogo gerais, assim como os princípios de jogo específicos ofensivos, sendo que relativamente aos princípios de jogo

defensivos o aluno ainda não tem a capacidade de os realizar de forma correta. O tempo de ensino online para este aluno foi fundamental ao nível do seu trabalho mais analítico da técnica, tendo melhorado a mesma de forma substancial.

Os alunos 1, 2, 4, 6, 7, 9 e 10 acabam o ano a cumprir o nível elementar, conseguindo chegar ao objetivo proposto, apresentando qualidade nas suas execuções, conseguindo manter a posse de bola mesmo estando marcados, tendo a capacidade de realizar desmarcações não só de apoio, como também de rotura. São jogadores que percebem as suas funções tanto no processo ofensivo como também no processo defensivo, tendo sido um ano de desenvolvimento ao nível da compreensão dos princípios de jogo, tanto gerais como específicos.

Relativamente aos alunos 3, 5 e 8, já realizavam parte do nível elementar, mas ainda não o cumprem na totalidade, sendo os aspetos defensivos um trabalho a melhorar no ano letivo seguinte com o intuito que estes consigam atingir esse objetivo.

Salientar ainda o facto de conseguir terminar o ano através de um momento competitivo, a alegria notória dos alunos ao realizarem um torneio de forma segura deixa-me com a sensação de dever cumprido. Os alunos por todo o empenho e dedicação, principalmente durante o ensino online e por não haver desistência ao longo do ano, demonstraram uma capacidade de união e resiliência enquanto grupo equipa.

Projeto Pessoal- Desporto Escolar

Na área do Desporto Escolar os meus objetivos pessoais estão expressos na tabela 35.

Tabela 35-Objetivos Pessoais área do desporto escolar

Objetivos Pessoais na Área do Desporto Escolar
Manter o grupo equipa do início ao fim do ano letivo Assumir liderança partilhada com o professor responsável Assumir responsabilidades em funções organizativas do Desporto escolar

Balanço

No que respeita ao primeiro objetivo, o mesmo foi cumprido com sucesso. Ao longo das etapas tentei perceber perto dos alunos o seu entusiasmo com a modalidade, se estavam a aprender, se compreendiam os conteúdos transmitidos e os exercícios pedidos, estando atento a algum problema existente ou a alguma falta de interesse.

Uma fase difícil de enfrentar enquanto grupo equipa foi realmente o ensino *online*, onde os alunos não tinham ao seu dispor os recursos materiais e espaciais que o CV oferece, nem estavam perto dos colegas e amigos como tanto gostam. O facto de não haver nenhuma desistência deixa-me satisfeito, principalmente perante todo o contexto vivenciado durante o ano letivo.

Relativamente ao segundo objetivo definido, ao longo do ano, assumi a liderança partilhada com um professor responsável, friso o facto de ter planeado e orientado as sessões de treinos de forma autónoma. A autonomia dada, de forma crescente, ao longo do ano tornou-me um melhor profissional no sentido de definir o que achava melhor durante o processo ensino-aprendizagem dos alunos, apoiando as minhas decisões ao nível da didática de ensino em autores de referência para obter ensino de qualidade ao nível da modalidade. Esta responsabilidade enriqueceu a minha formação enquanto profissional, em especial na modalidade de futebol.

O último objetivo pessoal, acaba por estar ligado ao projeto específico, assim como a todas as funções que foram tomadas ao nível do DE em que pude dar o meu contributo. Um dos contributos que destaco relaciona-se com a competição através do torneio adaptado às restrições da Covid-19, o processo de organização ter sido realizado por mim com o parecer do professor responsável. Desta forma, consegui contribuir para que houvesse pelo menos um momento competitivo para os alunos do DE nesta modalidade.

4. SEMINÁRIO

Tema- Nova metodologia para elevação da Aptidão Física nas aulas de Educação Física- Capacidade motora força (média e superior)

A intervenção nesta área do estágio pedagógico, Seminário, segundo o regulamento de estágio, tem uma dupla perspetiva para o professor estagiário. Tem a função de contribuir não só para a compreensão e, se possível, resolução de um problema da EF e DE na escola ou agrupamento, mas também, a função de contribuir para a elevação e demonstração das capacidades de debater, estudar e refletir problemas e desafios alusivos à nossa área de intervenção e especialidade.

Segundo Bom e Brás (2003), o trabalho de investigação científica é fundamental, o professor deve desenvolver competências que o habilitem a investigar a sua intervenção e tentar através desta, resolver os problemas com que se poderá deparar.

Analisar a realidade do meio escolar, verificar os problemas ou possíveis melhorias que se podem fazer, encontrar estudos semelhantes e procurar informação pertinente face à problemática com o objetivo de melhorar as condições escolares e o ensino realizado.

Indo ao encontro desses aspetos, senti a necessidade de consultar e analisar a documentação existente no CV, verificando assim o PE e o RI. Para além desta documentação analisada, as reuniões do GEF e as observações de aulas que ia realizando foram fundamentais, permitindo-me refletir sobre a realidade do meio escolar que estava inserido, conseguindo aos poucos verificar alguns aspetos que poderiam ser melhorados, principalmente ao nível da EF que me iam ajudando a chegar à identificação de um problema ou tema a abordar nesta área de intervenção.

O envolvimento e clima vividos também contribuíram para a escolha do tema, é um facto que os alunos nos últimos meses face a uma pandemia tiveram meses em isolamento social, o que, segundo Florêncio, Paiano e Costa (2020), levou a uma diminuição da atividade física destes e a um aumento do seu comportamento sedentário.

O Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (DGE, 2017) indica que a atividade física tem um papel decisivo na saúde e bem-estar das populações por estar ligado diretamente com a prevenção de doenças crónicas, no entanto, os comportamentos ativos da população europeia têm sentido uma diminuição.

Relativamente a Portugal, um estudo de Baptista et al., (2012) evidenciou que a atividade física das crianças e adolescentes portugueses é preocupante. O estudo

demonstra que nas crianças e adolescentes entre os 10 e os 17 anos de idade, apenas os rapazes entre os 10 e os 11 anos cumpriam as recomendações diárias de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, deixando o alerta de que à medida que a idade aumenta a atividade física destes vai diminuindo, principalmente no género feminino.

Para além disso, segundo a DGS (2017), o tempo em comportamentos sedentários tem tendência a aumentar com a idade, os resultados demonstraram que as crianças entre os 6 e os 9 anos de idade têm cerca de 8 horas diárias de comportamento sedentário, já nos adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, os resultados são superiores, cerca de 10 horas diárias.

Segundo as recomendações da WHO (2010), as crianças e adolescentes devem praticar diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. No mínimo, 3 vezes por semana, 20 a 30 minutos de atividades como correr, subir e descer, saltar ou outras atividades que solicitem o sistema musculoesquelético para a melhoria da força muscular, da flexibilidade e resistência óssea.

Estas recomendações ganham uma maior importância face à situação atual pandémica acompanhada pelo isolamento social, e às consequências adjacentes dos fatores supramencionados para a saúde mental e física das crianças e jovens. Neste sentido, a escola, possibilitando o acesso a todas as crianças e jovens ao conhecimento e à prática de atividade física, torna-se um local privilegiado para a promoção da saúde e de estilos de vida ativos e saudáveis (Marques, 2010).

Assim sendo, a escola, os professores, com maior enfoque no professor de EF e na própria disciplina, têm um papel fundamental nesta promoção. O GEF do CV teve em atenção todos estes fatores e trabalhou com o intuito também de contribuir para estilos de vida saudáveis e ativos dos alunos. Apesar de referir que realizou um trabalho à distância com os alunos, acredita que a aptidão física dos mesmos deverá estar longe do ideal.

Agora, mais que nunca, a EF tem um contributo fundamental para conseguir que os jovens cheguem a estas recomendações e que promovam a atividade física fora da disciplina. Muito devido às restrições feitas à disciplina de EF, ligadas à pandemia e de forma a manter a segurança de todos os alunos, a direção do CV restringiu, principalmente no início do ano letivo, a partilha de materiais entre alunos. Esta decisão levou o GEF a fazer alterações, apostando estrategicamente na área da aptidão física, não desvalorizando as outras áreas da disciplina como a área das atividades físicas e a área dos conhecimentos.

O foco do GEF, foi em redor do desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativa, indo ao encontro das finalidades da disciplina, principalmente no que diz respeito à melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequando-as às necessidades de desenvolvimento dos alunos e de forma a promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001; Direção Geral da Educação, 2018).

O trabalho dos elementos do GEF nesta área despertou o meu interesse em aprofundar o tema, estudar sobre o assunto, propor e debater soluções com o GEF sobre o que fazer para melhorar a Aptidão Física dos alunos do CV e o trabalho nesta área.

Achei um momento ideal para o fazer devido ao envolvimento vivido, onde os comportamentos sedentários foram aumentados e os níveis de atividade física acabaram por diminuir. Um reforço de melhoria de novos métodos de trabalho aos níveis da área da aptidão física seriam úteis não só para o presente ano letivo, como também futuramente para os alunos do CV, no sentido em que os alunos teriam novas formas de desenvolver e melhorar a sua aptidão e os professores novos métodos para trabalhar.

Pessoalmente como professor estagiário, a área da aptidão física é uma área onde sinto que poderia ser melhor, portanto este seminário serviu não só como um contributo para o GEF numa determinada área da disciplina, com vista a melhorar o ensino da disciplina e consequentemente melhorar a aptidão física dos alunos, mas também, contribuiu para o meu desenvolvimento enquanto professor em estudar, atuar, propor, debater e refletir sobre uma temática onde não me sinto tão confortável e consequentemente melhorar essa debilidade com o intuito de ser melhor profissional.

Como a área da aptidão física é vasta e não sendo uma área que estivesse totalmente confortável, tomei a decisão de dar um novo contributo à área de aptidão física, focando-me mais ao nível da capacidade motora da força, mais concretamente ao nível da força média e superior. Assim, o tema, indo ao encontro destas melhorias consistiu numa nova metodologia para elevação da aptidão física nas aulas de EF com o objetivo de ajudar no desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos, mais concretamente na capacidade motora da força (média e superior).

Objetivos

Após a identificação de alguns problemas ao nível da própria disciplina, ligados a todo o ambiente vivenciado e experienciado, encontram-se abaixo os objetivos adjacentes ao tema do seminário apresentado ao GEF.

Tabela 36-Objetivos do Seminário

Objetivos Gerais
Aplicar um plano experimental de elevação da Aptidão Física nas aulas de Educação Física- capacidade motora força (média e superior)
Objetivos Específico
Verificar efetividade de um plano de melhoria da Aptidão Física, capacidade motora – força, numa turma (intervenção) comparando com uma turma de controlo Conseguir um novo contributo para a melhoria da capacidade motora - força - com a metodologia utilizada

Processo e Resultados

Relativamente a todo o processo, apresento uma tabela resumo onde destaco os pontos fundamentais do planeamento do seminário.

Tabela 37-Planeamento do Seminário

Planeamento do Processo
Etapa Prognóstico
Verificação de possíveis melhorias ao nível da EF e ao nível da aptidão física; Aplicação dos testes fit escola por parte do GEF; Definição do tema de seminário
Etapa Prioridades
Pesquisa bibliográfica com vista a debater, refletir e atuar sob a melhoria da capacidade motora- força; Iniciação da recolha de dados dos vários testes fit escola efetuados nas diferentes turmas dos elementos do GEF
Etapa Progresso
Análise de dados relativos à metodologia efetuada ao nível do projeto específico de lecionação de duas turmas (intervenção e controlo) - Metodologia Treino de Integração Neuromuscular
Etapa Produto
Apresentação do seminário, demonstração de uma metodologia para o desenvolvimento da capacidade motora força (média e superior) trabalhada ao longo do estágio na lecionação, metodologia TIN. Apresentação do plano prioritário da aptidão física para o ano letivo 21/22, com propostas de trabalho da melhoria da aptidão física na EF do CV

Saliento deste processo que, ao observar aulas de elementos do GEF, reparei que estes não utilizavam a bateria de Testes Fitescola. A aplicação da bateria de Testes Fitescola é considerada fundamental, permitindo ajudar o professor e os alunos no processo de avaliação formativa destes, como já tinha referido neste relatório. É importante que os alunos nas diversas capacidades motoras atinjam os valores da ZSAF face à sua idade e ao seu género (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001; Direção Geral da Educação, 2018).

Segundo Maia (1996), a bateria de testes Fitnessgram é provavelmente a bateria de testes mais conhecida e a mais estudada, nestes testes são avaliadas componentes da aptidão física associadas à saúde, como a composição corporal, a força, a flexibilidade e resistência. O Fitescola, sendo muito idêntico, tem como objetivo avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes, esta integra uma bateria de teste divida em três áreas, a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular (FITescola, 2015).

Segundo Gräser, Sampson, Pennington e Prusak (2011), a aplicação dos testes sob forma de autoteste é positiva e motivadora, pelo facto de os alunos compreenderem o objetivo e relacionarem os seus resultados à sua saúde em geral.

Em reunião com o GEF, humildemente, abordei o tema da não utilização dos testes, reforçando a ideia de ser um instrumento fundamental não só para os professores, como também para os alunos. O GEF não se opôs à sugestão e definiu realizar a bateria de Testes Fitescola, no entanto, apenas foram selecionados o teste do senta e alcança (flexibilidade), o teste dos abdominais (força média), teste das flexões de braços (força membros superiores), o teste do vai e vem (resistência) e o teste da impulsão horizontal (força membros inferiores). A realização dos testes foi um contributo essencial na área da aptidão física para os alunos do CV, tendo contribuído bastante para a melhoria do processo ensino-aprendizagem nesta área.

Segundo Rodrigues (2000), os objetivos da EF tendem a centrar-se numa formação e/ou desenvolvimento multilateral do aluno, através do desenvolvimento físico e motor do mesmo, bem como da sua capacidade de rendimento físico, não esquecendo o desenvolvimento de habilidade motoras e desportivas tanto básicas como fundamentais.

O PNEF integram o desenvolvimento das capacidades motoras e coordenativas do aluno, mais concretamente na área da aptidão física, focando uma perspetiva do próprio bem-estar, saúde e qualidade de vida do mesmo, procurando alcançar uma melhor aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e promovendo a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Apesar de cada professor trabalhar as diferentes capacidades motoras e de desenvolver a aptidão física dos alunos, cada um tem formas distintas de o fazer. Assim, um complemento bibliográfico de estudo, reflexão e discussão entre o GEF será benéfico

para todos os professores. Como referi, escolhi reforçar o estudo na capacidade motora da força.

Segundo Rodrigues (2000), o desenvolvimento das capacidades motoras constitui, de forma transversal, uma preocupação secundária num grande número de professores, este refere que, das capacidades motoras, a força é das capacidades menos desenvolvidas pelo facto de muitos professores a associarem a diversos riscos.

Segundo Faigenbaum e Myer (2010) e Lloyd et al., (2014) o trabalho de força realizado de forma segura pode ser realizado, desde que exista uma supervisão de um profissional capaz de adequar o treino ao participante, onde o foco seja mais ao nível da aprendizagem da técnica adequada dos exercícios em vez da carga administrada. Procurei ainda realizar uma ligação entre áreas de estágio, aproveitando a ação dos alunos no método de treino de integração neuromuscular, ao nível da lecionação, e uma investigação bibliográfica ao nível do seminário sobre o próprio método de treino, ocorrendo assim uma ligação lógica entre os resultados (fruto da ação) e a bibliografia (fruto da investigação), no sentido de contribuir para uma possível nova forma de trabalho de desenvolvimento da capacidade motora força, apresentada ao GEF.

Para além disso, aproveitando o facto de os professores efetuarem os testes Fitescola, analisei os dados e verifiquei, por ano de escolaridade, quais as capacidades motoras onde os alunos se encontram fora das ZSAF com o intuito de realizar um plano prioritário para o ano letivo 21/22. Importa ainda frisar que este plano surgiu a pedido do GEF com vista a ter uma visão generalizada das prioridades de trabalho em cada ano de lecionação. Todavia, deixar claro que cada professor é responsável por definir as prioridades de cada turma, mediante as suas necessidades específicas.

Nesse sentido o método de treino utilizado e sugerido, ao nível da lecionação, com vista a melhorar e desenvolver a capacidade motora da força, incidiu no treino de integração neuromuscular (TIN). O TIN é um modelo de treino onde existe um desafio crescente, conseguido através de uma progressão faseada ao nível da sua integração dos exercícios. Ou seja, existe uma continuidade de exercícios que vão desde os menos integrados até aos mais integrados. Esta progressão faseada ao nível da integridade dos exercícios é conseguida através da manipulação de algumas variáveis os graus de liberdade dos exercícios, os pontos de apoio ou suporte, o número de articulações que são desafiadas e o número de planos desafiados, já anteriormente identificadas ao nível do projeto específico de lecionação (Tavares & Figueiredo, 2015).

O professor controlando essas variáveis consegue obter exercícios mais ou menos integrados. Para facilitar a explicação ao GEF sobre a metodologia e todo o processo envolvente, demonstrei apêndice XXVI referente à síntese da metodologia TIN e o apêndice VI e apêndice VII, referentes à avaliação realizada através dos testes Fit escola, as escolhas dos grupos e escolha dos exercícios a efetuar pelos alunos de acordo essa avaliação.

Na apresentação do seminário no dia 26 de maio, todos os dados referenciados no projeto específico de lecionação, referentes à metodologia TIN, foram apresentados ao GEF, assim como toda a metodologia aplicada ao longo do ano letivo com vista à compreensão de todo o processo que originou os resultados obtidos. Destaquei a comparação dos resultados da turma de intervenção com a turma de controlo, a turma de controlo não foi subtida à metodologia TIN e a turma de intervenção foi subtida à metodologia. Sendo que o grupo 1 é o grupo de intervenção e o grupo 2 o grupo de controlo. A tabela 38 apresenta os resultados obtidos do grupo de intervenção e o grupo de controlo.

Tabela 38-Resultados Grupo de Intervenção e Grupo de Controlo pré e pós intervenção da metodologia TIN

	Grupo 1			
	Teste 1		Teste 2	
	Abdominais		Flexões	
	Pré Intervenção	Pós Intervenção	Pré Intervenção	Pós Intervenção
1	31	72	27	28
2	32	80	10	25
3	36	40	16	20
4	33	28	8	15
5	48	80	14	25
6	8	32	11	18
7	80	80	19	24
8	7	31	4	12
9	50	80	29	34
10	63	80	22	52
11	63	80	23	30
12	13	20	15	15
13	13	45	16	12
14	71	80	27	20
15	10	47	9	10
16	56	57	20	19
17	23	40	16	20
18	13	75	13	25
19	65	80	24	31
20	36	80	27	27
21	79	80	23	30
22	45	80	16	24
23	48	80	18	28
24	25	52	11	18
25	15	58	12	20
26	80	80	40	60
27	70	80	18	12
28	11	25	11	13
29	33	80	34	30

	Grupo 2			
	Teste 1		Teste 2	
	Abdominais		Flexões	
	Avaliação Inicial	Controlo	Avaliação Inicial	Controlo
1	24	55	10	15
2	40	58	13	13
3	31	80	9	18
4	21	56	3	15
5	33	47	13	18
6	48	80	16	20
7	42	48	20	15
8	27	54	16	25
9	41	60	15	12
10	50	60	17	18
11	51	41	17	12
12	64	80	21	16
13	F	40	F	9
14	30	22	4	7
15	32	F	6	F
16	34	50	13	15
17	16	51	17	17
18	57	56	21	22
19	37	51	10	16
20	61	F	22	F
21	19	34	16	21
22	10	50	44	41
23	53	22	15	13
24	45	80	16	20
25	75	58	12	16
26	80	80	15	34
27	73	80	11	25
28	80	80	23	40
29	80	80	30	25

Legenda:	Fora da zona saudável	Dentro da zona saudável	Perfil Atlético

Para verificar se existiram diferenças estatisticamente significativas utilizei o teste t de student. No caso da comparação do grupo de intervenção, dos testes efetuados de flexões e abdominais, pré e pós intervenção da metodologia foi utilizado o teste t pareado, comparando os resultados antes e depois da intervenção.

Para comparar as diferenças significativas entre o grupo de intervenção e o grupo de controlo, utilizei o teste t não pareado, uma vez que são indivíduos diferentes de dois

grupos diferentes. Assim, foi assumido um nível do teste de 5%, um p-valor abaixo de 0,05 dá evidência a favor das hipóteses alternativas. Caso a hipótese nula fosse usual, médias iguais, p-valor abaixo de 0,05 dá indícios de que são diferentes. Das hipóteses formuladas, apresento a tabela 39.

Tabela 39-Hipoteses formuladas e resultados estatísticos da metodologia TIN

Hipóteses	p-valor	Resposta
Existem diferenças estatisticamente significativas no grupo 1, entre os resultados das variáveis do teste 1, na pré e a pós intervenção?	1,13178	Sim
Existem diferenças estatisticamente significativas no grupo 1, entre os resultados das variáveis do teste 2, na pré e a pós intervenção?	0,000204418	Sim
Existem diferenças estatisticamente significativas no grupo 2, entre os resultados das variáveis do teste 1, na pré e a pós intervenção?	0,001270702	Sim
Existem diferenças estatisticamente significativas no grupo 2 entre os resultados das variáveis do teste 2, na pré e a pós intervenção?	0,012467482	Sim
Existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo 1 e grupo 2, nos resultados das variáveis do teste 1 pré intervenção?	0,411790866	Não
Existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo 1 e grupo 2, nos resultados das variáveis do teste 2 pré intervenção?	0,253155284	Não
Existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo 1 e grupo 2, nos resultados das variáveis do teste 1 pós intervenção?	0,315512429	Não
Existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo 1 e grupo 2, nos resultados das variáveis do teste 2 pós intervenção?	0,050040749	Não
Legenda: Grupo1- Grupo de intervenção; Grupo 2- Grupo de Controlo; Teste 1- Teste Fit Escola Abdominais; Teste2 – Teste Fit Escola Flexões **Nota:** Assumindo o nível do teste de 5%, um p-valor abaixo de 0.05 dá evidências a favor da hipótese alternativa. Caso a hipótese nula seja a usual, médias iguais, p-valor abaixo		

Inicialmente, comecei por garantir que as turmas se encontravam em pé de igualdade para assegurar, por consequente, a veracidade dos resultados obtidos. Esta igualdade torna-se evidente após a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre as duas turmas numa fase pré intervenção.

Observando a tabela 39, se por um lado, não foi detetada uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos a turma alvo da metodologia TIN (grupo de intervenção) e a turma onde não foi aplicada a metodologia (grupo de controlo), em termos práticos, foram verificadas diferenças bastante curiosas.

Importa salientar que mesmo sendo verificada a existência de diferenças estatisticamente significativas tanto no grupo de intervenção como no grupo de controlo, relativamente à pré e pós intervenção, quer no teste de abdominais como no teste de flexões, não sendo assim verificada uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos, intervenção e controlo, o grupo de intervenção conseguiu alcançar um total de alunos dentro da zona saudável, em ambos os testes, ao passo que o grupo de controlo mantém, após intervenção, 1 aluno fora da zona saudável no teste de abdominais, e 4 alunos no teste das flexões, como também evidenciado tanto na tabela 38 e na tabela 40.

Tabela 40-Progressão do Grupo de Intervenção e Grupo de Controlo

	Progressão	Grupo de Intervenção	Grupo de Controlo
Teste de Abdominais	Fora da ZSAF para Dentro da ZSAF	8/8	½
	Dentro da ZSAF para Perfil Atlético	11/16	3/19
Teste de Flexões	Fora da ZSAF para Dentro da ZSAF	4/4	3/7
	Dentro da ZSAF para Perfil Atlético	5/11	5/10

Na tabela 40, podemos verificar a progressão tanto no grupo de intervenção como no grupo de controlo. Conseguindo ver que ambos os grupos tiveram melhorias, no entanto, o grupo de intervenção teve melhorias mais acentuadas. Após a apresentação dos resultados, salientei ao GEF o contributo que esta nova metodologia poderia ter. Para além do trabalho de desenvolvimento da força de forma segura, a metodologia TIN possibilitou um controlo por parte do professor no que diz respeito às variáveis e à escolha dos exercícios, ocorrendo um trabalho com os alunos face às suas necessidades, alcançando assim uma escolha e adequação dos exercícios face às dificuldades dos alunos e aos seus objetivos.

Desta forma, o aluno consegue desenvolver da melhor forma a capacidade motora força independente das dificuldades sentidas ou estado das mesmas, e, apesar de ser trabalhado em grupo, cada aluno tem os seus exercícios "individuais", remetendo para uma diferenciação de ensino. Face ao plano prioritário de aptidão física 21/22, também estes foram demonstrados ao GEF durante o seminário com o intuito de serem um guia orientador para o ano letivo 21/22. Os resultados dos testes Fitescola recolhidos por ano, são apresentados nos gráficos circulares que constam no apêndice XXVII e pela tabela que consta no apêndice XXVIII.

Através dos dois apêndices mencionados compreendemos que a flexibilidade se apresenta como a maior dificuldade de forma transversal a qualquer ano, pelo que, deverá ser trabalhada de forma mais rigorosa, com vista a alcançar uma melhoria contínua. A resistência, observada através do teste do vai e vem, é uma dificuldade evidenciada nos anos superiores, nomeadamente do 8º ao 12º ano, pelo que deverá também insistir-se no treino da mesma com o intuito de garantir um menor número de alunos fora da zona saudável no terceiro ciclo e secundário.

Importa ainda referir que os dados foram retirados durante um dado momento do ano, o que não invalida que novos testes não dessem outros resultados. Apesar deste guia orientador, cada professor deverá realizar uma avaliação inicial às suas turmas e deverá a partir desta identificar as suas prioridades.

Avaliação

Face à avaliação do seminário, um critério de êxito definido foi o GEF ter em conta metodologia TIN utilizada, prosseguindo à aprovação da mesma com o intuito de ser uma nova ferramenta útil a utilizar ao nível da área da aptidão física da capacidade motora da força, bem como ter em atenção ao plano prioritário da aptidão física 21/22 por ano de escolaridade no sentido de reduzir ao máximo os alunos fora da zona saudável.

Balanço Final

O balanço que faço do Seminário é bastante positivo, sendo notória uma ligação entre duas áreas com objetivos distintos. O objetivo desta área consistia na aplicação de um plano experimental de elevação da aptidão física, mais concretamente na capacidade força média e força superior, assim como conseguir demonstrar a utilidade dessa nova metodologia ao GEF no sentido de ter um novo contributo útil para os professores do GEF poderem utilizar. O objetivo foi conseguido, demonstrei ao GEF, através dos resultados obtidos, que a metodologia TIN tem várias vantagens, torna-se possível um controlo por parte do professor no que diz respeito às variáveis e à escolha dos exercícios, permitindo a realização de um trabalho com os alunos atendendo às necessidades dos mesmos, através da adequação dos exercícios face às dificuldades verificadas, bem como aos objetivos traçados individualmente.

Desta forma, a utilização da metodologia TIN contribui diretamente para o enriquecimento da autonomia dos alunos, uma vez que os exercícios se adequam diretamente a estes, permitindo, simultaneamente, desenvolver da melhor forma a capacidade motora força, independentemente das dificuldades sentidas ou estado das mesmas em cada aluno. No fundo, apesar de ser trabalhada em grupo, cada aluno tem os seus exercícios "individuais", remetendo assim para uma diferenciação de ensino, com vista a uma melhoria contínua transversal.

O debate ocorrente no dia do seminário foi algo que saliento, os professores interessaram-se em perceber como tinha realizado processo até chegar à própria metodologia, procuraram compreender mais sobre o próprio TIN, perceber de que forma escolhi os exercícios e de que forma poderiam estes ser menos integrados para, por exemplo, turmas do 2º ciclo, ou mais integrados para turmas do secundário.

Verificar toda esta dinâmica em volta de um trabalho feito por mim é realmente gratificante, conseguir acrescentar algo com o intuito de realizar uma melhoria numa área

especifica e ver esta meta ser alcançada é algo bastante positivo. O GEF, no fim da reunião/apresentação do seminário, confirmou que poderia ser uma metodologia a aplicar a partir do ano letivo 21/22, desde que ajustado a todas as turmas e anos de escolaridade. A minha realidade foi uma turma do 8º ano de escolaridade, daí ter utilizado os exercícios em questão. A metodologia TIN e a escolha dos exercícios pode facilmente ser adaptável a qualquer aluno.

No que respeita ao plano prioritário apresentado, o GEF mostrou-se sensibilizado com a síntese realizada e com os resultados obtidos, demonstrando interesse e atenção nas capacidades motoras mais afetadas. Referiram que os testes Fitescola ajudaram não só na avaliação formativa, como também permitiram ajudar os seus alunos a terem hábitos de vida saudáveis e a serem alunos fisicamente educados. Os professores ajudaram os seus alunos a compreender os seus resultados, e não a focarem-se apenas nos mesmos, contribuído assim para os educar e orientar para a promoção da prática de atividade física regular, conseguindo assim uma relação entre a sua aptidão física e a sua saúde.

Reforço ainda, que os dados foram retirados num momento e que os alunos, consoante o trabalho que vão realizando tanto na escola, como fora da mesma, as capacidades motoras destes vão melhorando ou piorando, questionando, segundo este ponto, o valor a longo prazo da tabela criada. Acredito que qualquer análise seja melhor que nenhuma, acreditando também que mais análises destas iriam dar informações mais detalhadas, sendo este o pensamento por que me regi. Estas tabelas serviram para haver uma reflexão do trabalho que é feito num ano pandémico, onde a recuperação da aptidão física é fundamental.

Todo o processo do seminário foi crucial para que a apresentação final tivesse a o sucesso desejado, foi fundamental durante o ano ir sugerindo dentro do GEF algumas mudanças para que a área da aptidão física fosse melhorada, todo o GEF se mostrou disponível em melhorar o próprio ensino da disciplina, não menosprezando um mero professor estagiário. O estar presente na escola e a observação de outras aulas para além das do meu colega de estágio e do meu orientador de escola, foram um ponto chave para perceber que EF existia no CV e que melhorias podiam ser feitas. A ponte e a ligação entre o projeto de lecionação e o seminário foi benéfica pois os resultados e conclusões serviram para alertar, sugerir, modificar e estabelecer melhorias da própria disciplina, com novas ferramentas úteis a utilizar ao nível da área da aptidão física.

CONCLUSÃO

O estágio pedagógico encerra um ciclo de formação académica, não representando um fim, mas sim o início de uma nova caminhada como Professor de EF, reconhecido como profissional e não apenas como licenciado, algo que foi muito desejado ao longo de cinco anos de formação. O ano de estágio é diferente de todos os anos de formação, é aqui que o estagiário consegue estar no campo da ação e decidir consoante os conhecimentos adquiridos, baseando as suas decisões na ciência em prol do sucesso dos alunos assim como da melhoria contínua da comunidade escolar e tudo o que esta envolve.

Foi sem dúvida um marco no meu percurso pela responsabilidade, exigência e trabalho diário. Apesar de já ter tido a experiência de contactar com crianças e jovens ao nível do treino e ao nível das atividades extracurriculares, o estágio pedagógico tem uma diversidade de experiências incríveis que enriqueceu claramente a minha formação. Este estágio fica marcado por um ano de pandemia mundial, onde o mundo teve necessidade de se adaptar a novas realidades e a escola e a EF não foram exceção. Esta pandemia não invalidou todo um planeamento devidamente ponderado ao nível das quatro áreas de estágio, no entanto, foi necessário um ajuste e adequação ao longo do ano devido aos acontecimentos ocorridos, não desvirtuando as funções que estavam destinadas nem os objetivos definidos para as diferentes áreas.

Se por um lado a pandemia veio retirar algumas possibilidades de execução de outras atividades do processo de estágio, por outro tornou-me num estagiário mais atento e capaz de decidir melhor e em segurança, sabendo moldar-me ao momento vivenciado e a retirar dele o melhor partido.

Começo por referir que ao longo dos meus cinco anos de formação académica sempre fui trabalhador-estudante, tendo sido o ano do estágio o ano mais difícil de gerir essa relação, acentuado por funções de grande responsabilidade que requerem um trabalho extra mais cuidado fora do horário de estágio. É importante o estagiário ter este tempo extra para refletir, debater, pesquisar, pensar, repensar, desenvolver, melhorar e planear aspetos referentes ao estágio pedagógico. Não quero com isto indicar que futuros estagiários têm única e exclusivamente que se dedicar às funções que o estágio acarreta, mas alerto para um ano cansativo, desgastante e cheio de desafios onde o tempo dedicado é precioso e uma das chaves para um possível sucesso, principalmente a nível da gestão de tempo e organização pessoal.

Outro ponto a destacar incide no início do estágio. Apesar de já conhecer o colégio, iniciei logo em setembro o contacto com o mesmo. É um facto que todas as escolas têm as suas diferenças e estes primeiros contactos são fundamentais para perceber essas diferenças, perceber a própria hierarquia da escola, o funcionamento da mesma, que documentação existe e que recursos estão disponíveis. Ao procurar estas respostas tive automaticamente de contactar com elementos da direção, elementos do GEF, pessoal docente e não docente, iniciando assim a minha ligação a todo o meio escolar logo numa fase inicial, o que me beneficiou no desenrolar do ano letivo. Assim, destaco como ponto chave o contacto antecipado com a escola.

Nestes primeiros contactos consegui compreender a diferente realidade da função do Diretor de Turma no CV. Desta forma, consegui arranjar soluções válidas e antecipadas para que todas as responsabilidades do estágio fossem alcançadas com sucesso. Relativamente a esta área, tendo o Diretor de Turma um papel extremamente importante, principalmente na mediação entre alunos-escola-encarregados de educação, é crucial a existência de uma formação inicial neste âmbito, tornando assim os professores estagiários mais capazes de corresponder de forma autónoma e responsável a esta função. Se o estágio pedagógico contempla e acha significativo uma área de direção de turma, as formações iniciais poderiam incidir, para além das abordagens teóricas, num contacto mais prático, como as visitas de estudo onde teríamos a possibilidade de compreender diretamente as funções e responsabilidades de um diretor de turma, através da observação e analise das mesmas, que amenizaria bastante o impacto inicial nesta área do estágio.

Realçar também o trabalho cooperativo e colaborativo que tive com o meu colega de estágio, Tiago Tavares, em prol da melhoria individual. Os momentos de critica mútua e reflexões com o intuito de sermos melhores e de darmos o melhor à escola e aos alunos foram bastantes. Das inúmeras divergências de ideias e temáticas debatidas surgiam as melhores soluções, é importante, a meu ver, uma relação saudável entre estagiários e um trabalho conjunto com vista à melhoria contínua e a um desenvolvimento individual. Saliento, como alguns exemplos deste trabalho cooperativo, toda a organização e estrutura da saída de campo, que infelizmente acabou por não ocorrer devido ao momento pandémico vivenciado, onde existiu todo um trabalho conjunto para que cada estagiário e alunos tirassem o melhor partido de objetivos individuais de forma a garantir experiências diversificadas em prol de novas aprendizagens e desenvolvimento. Apesar da atividade não ter sido realizada, o trabalho burocrático e organizativo foi todo

ele respeitado e realizado, fica o sentimento de insatisfação, mas também o de orgulho por termos conseguido todo um plano seguro e completo que acabou por não se realizar devido à situação pandémica atual.

Outro exemplo que realço foi a criação de conferências durante a semana de educação física. Toda a organização foi feita conjunta e cooperativamente para que individualmente houvesse sucesso. Com isto presumo que deverão existir diferenças significativas entre a realização de estágio sozinho ou acompanhado. No meu caso, foi bastante benéfico e gratificante ter um colega com quem trabalhar, até porque ser professor de EF é ser um professor que também sabe trabalhar em equipa.

Ainda ao nível das dinâmicas relacionais e trabalho cooperativo, foi também importante a ligação do orientador-estagiário. As reuniões semanais foram um dos pontos fundamentais para que todo o trabalho global tivesse sucesso. Em todas elas demonstrei interesse em ouvir e vontade de aprender, de forma a ser melhor profissional. Aqui, havia espaço para dúvidas, questões, debates e reflexões com o intuito de melhorar em cada área do estágio, revendo processos e arranjando mais e melhores estratégias para aproximar o ensino à máxima qualidade possível. A resiliência, as críticas construtivas e o espaço para a originalidade foram elementos fundamentais nestas reuniões para que fosse descobrindo de forma guiada as melhores estratégias a utilizar nos diversos momentos.

Frisar também que, apesar de ser estagiário, senti uma enorme integração no meio escolar, muito pela minhas características pessoais e vontade de estar presente no quotidiano da escola, mas também pelo facto de a escola olhar para os estagiários como pessoas que acrescentam valor à comunidade escolar. De realçar que, o GEF sempre permitiu uma voz ativa dos seus estagiários não menosprezando o facto de terem menos experiência. A simbiose entre a experiência de diversos professores com diferentes especializações e a vontade de aprender e transmitir novas ideias de um "mero estagiário", resultaram num trabalho benefício e cooperativo para objetivos comuns, onde a escola e os seus alunos certamente saíram beneficiados.

Por ter estado ainda na faculdade em ano de pandemia, e tendo sido por isso, dos primeiros alunos a retomar a atividade física e desportiva em tempos pandémicos, as soluções por mim vivenciadas foram transmitidas e ouvidas pelo GEF com o intuito de planear um ano letivo incerto de forma a torná-lo mais seguro para todos os alunos do CV. As ajudas ao nível da abordagem à dança, como as demonstrações e partes da aula

lecionadas, foram também contributos que considero importantes da minha parte para os professores do grupo, trabalhando assim de forma colaborativa com vista a fornecer novas aprendizagens e experiências aos alunos em matérias que são fundamentais. O próprio PTI, levou a uma ligação de entreajuda onde os desafios eram constantes, tendo sido fundamentais os conselhos de professores mais experientes, para que esta semana fosse inesquecível e ter possibilidade de me tornar melhor professor. Esse sentimento de pertença mexe com o fator motivacional o que me deixou com mais vontade e desejo de ajudar e deixar o meu contributo no Colégio Valsassina.

Também as ligações entre áreas do estágio foram uma estratégia que destaco. O estágio tem de ser visto como um todo, apesar do professor estagiário ter diversas funções. O facto de, por exemplo, ter trabalhado uma nova metodologia ao nível da aptidão física, capacidade motora da força-TIN, ao nível da lecionação, contribuiu para retirar dados, analisá-los e mostrar os benefícios ao GEF em seminário de estágio, deixando assim um contributo com dados expressos para futuras utilizações desta metodologia por parte do GEF. Desta forma, o aproveitamento de uma área tornou possível a conclusão de outra, tornando mais evidente o meu estudo.

Por fim, realçar a estratégia de ajuda mútua por parte dos alunos, onde teriam que alcançar objetivos destintos. Ao longo do ano a mudança de mentalidade dos alunos foi se tornando cada vez mais evidente, trabalhando para serem cada vez melhores, ao invés de melhores que os colegas. Desta forma, passei progressivamente a ideia de que a prática desportiva tem um papel fundamental não só na saúde, como também na educação e formação de cada um.

A nível de retrospeção, reconheço diferenças evidentes no professor que sou hoje em dia face ao professor que era antes de iniciar o estágio, muito devido não só à experiência, como a toda a bagagem que tive oportunidade de acumular através da relação com professores e essencialmente com os meus alunos.

BIBLIOGRAFIA

Almeida, P. L., Lameiras, J., Henriques, M. (2009). A aprendizagem experiencial. In Carvalho, L. X., (Coord.) *A Urgência de Educar Para Valores. Um Contributo para a Literacia Social*. (pp. 65-86). Mafra: LED ON VALUES. Acedido em 23 de fevereiro de 2021 em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/ebookled.pdf.

American College of Sports Medicine, (2020). *Youth Strength Training*. West Michigan Street: Autor. Acedido em 30 Janeiro de 2021 em: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/smb-youth-strength-training.pdf.

Baena-Extremera.A., & Granero-Gallegos, A., (2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la Educación Física (Effects of outdoor activities in predicting Physical Education satisfaction). Retos, 28, 9-14. Acedido em 4 de julho de 2021 em: https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34816.

Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., & Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and science in sports and exercise, 44*(3), 466–473.

Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e Competências. *Revista Lusófona de Educação, 23*(23), 77–93.

Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte, 18*(108), 15-24.

Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico. Edição: DGEBS-Ministério de Educação

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.

Borges, J. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo - Modalidades Individuais*. Lisboa: IPDJ

Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboracíon simples. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, *19*, 99-114. Acedido em 23 de setembro de 2021 em: https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/4122561

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?. *Revista Horizonte, 1* (1), 22-26. Acedido a 10 de outubro de 2021 em: https://www.researchgate.net/publication/324413937_Ensino_eficaz_da_actividades_fisicas_em_meio_escolar

Carreiro da Costa, F. (1996). Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim da SPEF*, (14), 7-32, Acedido a 10 de outubro de 2021 em: https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/177

Carvalho, C. (2003). Treino e desenvolvimento de treino da força nas crianças e jovens. *Publicaciones, 33,* 169–187. Acedido em 29 de janeiro de 2021 em: http://hdl.handle.net/10481/23957.

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

Castelo, J. (2009). Futebol. *Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas (3ªedição).

Clemente, F. & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Educação e Formação*, *7*, 70-85.

Clemente, F. M. (2016). *Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training: The Science and Practical Applications*. Singapura: Springer Briefs in Applied Scinences and Technology.

Coelho, O. (1990). Formação de técnicos e desenvolvimento desportivo. *Revista Horizonte*, *7*(40), 126- 128

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

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.Acedido a 3 de fevereiro de 2021 em : https://www.dgeec.mec.pt/np4/np4/%7B$clientServletPath%7D/?newsId=192&fileName=Novo3_Educacao_fisica.pdf_11MB.pdf.

Correia, A. L., Carvalho, M. L., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). *Abordagem das atividades rítmicas expressivas na EF*. Funchal: Universidade da Madeira. Acedido a 2 de janeiro de 2021 em: http://hdl.handle.net/10400.13/2037

Costa, J. (2015). *Trabalho coletivo do Departamento de Educação Física e Gestão Ecológica das Aulas- A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores*. Tese elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Formação de Formadores, orientada por Marcos Teixeira de Abreu Sores Onofre, Lisboa.

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, M. & Martins, J., (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da Ecologia da Aula. *Boletim SPEF*, (37), 61-80.

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec, 3*(1), 9-40. Acedido a 5 de junho de 2021 em: http://dx.doi.org/10.18676/cadernoscenpec.v3i1.202.

Cunha, P. (2016). *Teoria e metodologia de treino – Modalidades individuais*. Lisboa: IPDJ

Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de Julho: Procede à segunda alteração do Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, que aprova o regime jurídico de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos

básico e secundário. Acedido em 30 Janeiro de 2021 em: https://data.dre.pt/eli/dec-lei/137/2012/07/02/p/dre/pt/html.

Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho: Estabelece o currículo dos ensinos básico e o secundário e os orientadores da avaliação das aprendizagens. Acedido em 26 de junho de 2021 em http://data.dre.pt/eli/dec-lei/55/2018/07/06/p/dre/pt/html.

Decreto-Lei nº 95/1991, de 26 de Fevereiro: aprova o regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em: https://data.dre.pt/eli/dec-lei/95/1991/02/26/p/dre/pt/html.

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico*. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Acedido em 29 janeiro de 2021 em: https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico.

Direção-Geral da Educação (2020). *Orientações para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física*. Homologadas pelo Despacho n.º 53-D/2020, de 20 de julho. Acedido em 3 de fevereiro de 2021 em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf.

Direção-Geral da Saúde (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Lisboa: Autor.

Direção-Geral de Educação, (2017). Programa do desporto escolar. Consultado em Fevereiro 3, 2021 em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde20172021dgefinal.pdf.

Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British journal of sports medicine*, *44*(1), 56–63.

Fernandes, H., Costa, H., Moreira, M., Bogdan, I., Dias, L., & Serôdio-Fernandes, A. (2003). Valores no desporto, estudo exploratório das atitudes desportivas e

orientações motivacionais em alunos de Educação Física. *Educación física y desportes*, (67), 1-15.

FITescola, (2015). Testes. Consultado em Fevereiro 3, 2021 em: https://fitescola.dge.mec.pt/Home Testes.aspx.

Florêncio Júnior, P. G., Paiano, R., & Costa, A. dos S. (2020). Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, *25*(0),1–2. Acedido a 1 de junho de 2021 em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263/11050.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens Futebolistas. *Lecturas Educación Física y Deportes*, *8*, 45. Acedido a 1 de junho de 2021 em: http://arquivo.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%C3%AAncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos*. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gonçalves, C. (1991). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim SPEF*, (2-3), 75-87. Acedido a 23 de janeiro de 2021 em: https://boletim.spef.pt/spef/index.php/spef/article/viewFile/24/15.

Gräser, S., Sampson, B., Pennington, T. & Prusak, K., (2011). Children's Perceptions of Fitness Self-Testing, the Purpose of Fitness Testing, and Personal Health. *The Physical Educator, 68*(4), 175-187. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em: https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/2429.

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

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação. Acedido em 30 de janeiro de 2021 em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf.

Lima, J., & Marcolino, P. (2015). *Manual Plano Nacional de Ética no Desporto*. Lisboa: IPDJ. Acedido em 25 de janeiro de 2021 em: http://www.pned.pt/media/1492/manualpned.pdf.

Lima, T. (1987). *Alcance Educativo da Competição*. Ministério da Educação e Cultura Direção-Geral dos Desportos.

Lima, T. (2004). Educar pelo desporto? *Revista Horizonte*, *19(*111), 35-38. Acedido a 4 de janeiro de 2021 em: http://www.pned.pt/media/3232/0264_001.pdf.

Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., et al., (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine, 48*(7), 498 – 505.

Lozano, C., Correras R., & Costa S. (2015). Las actvidades em el medio natural em Educación Física, teoria o práctica?. Cultura, *31*(11), 27-36. Acedido em 4 de julho de 2021 em https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5392811.pdf.

Maia, J. A. (1996). Avaliação da Aptidão Física. Uma Abordagem Metodológica. *Revista Horizonte, 13*(73), dossier.

Marques Vidal, A., (2011). *A Segurança nas Atividades de Ar Livre e de Aventura*. Tese aprensentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Jorge Proença, Lisboa. Acedido a 28 de junho de 2021 em http://hdl.handle.net/10437/2910

Marques, A. (2004). Desporto infanto-juvenil: as práticas competitivas, a formação e a educação dos mais jovens. *Revista Povos e Culturas*, *9*, 261–277. Acedido a 3 de junho de 2021 em: https://revistas.ucp.pt/index.php/povoseculturas/article/view/8832.

Marques, A. (2004). O ensino das actividades físicas e desportivas-factores determinantes de eficácia. *Revista Horizonte, 19* (111), 24-27.

Marques, A. (2010). *A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável: estudo de um caso*. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade

Humana da Universidade de Lisboa para a obtenção do grau de Doutor, orientado por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

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

Matos,M., & Cruz, J. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono.*Psicologia: Teoria, investigação e prática* (2), 459-490. Acedido a 5 de fevereiro de 2021 em : https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22251/4/matos%20e%20cruz-psic-tip-motiv%20desp%20escolar-motiv%20pratica%20-%20razoes%20abandon-rDIG_5.pdf.

Melo Carvalho, A., (2010). Para um Desporto Verdadeiramente Educativo. *Revista Gymnasium, 1*(3), 7-28.

Metzler, M. (1983). Using academic learning time in processo-product studies with experimental teaching unites. In T.Templin and J.Olson (Eds.), Teaching in physical education (pp-185-196). Champaign, IL: Human Kinetics.

Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., … Roma, P. (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol: Níveis de Desempenho [PowerPoint slides]. Federação Portuguesa de Futebol. Retirado de: https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf.

Peñarrubia, C., Guillén, R., & Lapetra, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, teoría o prática?. *Cultura, Ciencia y Desporte*, *31*(11), 27-36. Acedido em 20 de setembro de 2021 em: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5392811

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.

Pinto, R.,& Cavendon Ughini, C. (2017). O Treino da Força para crianças e jovens. In P. Mil-Homens, P.Pezarat Correia & G. Vilhena de Mendoça (Eds.), *Treino da Força* (pp.153-163). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Porfírio, M., Marques, A., Leal, C., & Costa, F. (2017). Desporto Escolar – Comparação do estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes de atividades de Desporto Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, 0*(36), 73-84. Acedido a 17 de janeiro de 2021 em: https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/141

Projecto Educativo do Colégio Valsassina, (2013). Disponível a partir de https://www.cvalsassina.pt/images/docs/VALSASSINA_Proj_Educativo.pdf.

Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens, Horizonte: *Revista de Educação Física e Desporto, 107* (18), 20-25 Acedido a 25 de janeiro de 2021 em: https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6940/3/A%20competi%C3%A7%C3%A3o%20desportiva.pdf.

Rijo, A. G. (2001). Deporte y moral: Los valores educativos del deporte escolar. *EFDeportes (on-line), 31*(6), 1-2. Acedido a 25 de janeiro de 2021 em: Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital (efdeportes.com)

Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas condições da aula de Educação Física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 8.º ano de escolaridade*. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para a obtenção do grau de Mestrado em Ciências do Desporto na área de especialização de Desporto para Crianças e Jovens, orientado por António Teixeira Marques, Porto.

Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Santos, J. (2012). *Identidade socioprofissional, participação e relação entre os professores de educação física e a comunidade educativa*. Tese apresentada à

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para a obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra. Acedido em 28 de junho de 2021 em http://hdl.handle.net/10316/22446.

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2002). *Developing teaching skills in physical education*. MacGrawHill: Mayfield Publishing Company

Sociedad Española de Medicina Del Deporte, (2020). Comunicado sobre el uso de mascarillas en la infección por vírus Sars-Cov2 conocido como Covid-19. Comunicação apresentada na reunião entre a Sociedade Espanhola de Medicina do Desporto e o Concselho Geral das Associações Médicas Oficiais, Zaragosa, Espanha. Acedido em 28 de junho de 2021 em http://www.femede.es/documentos/Uso_mascarillas_practica_deportiva-04.pdf.

Sociedade Portuguesa de Cardiologia.(2020). *Recomendações gerais atualizadas do GEFERC da SPC para o reinício de programas de reabilitação cardíaca e realização de provas de esforço em contexto da pandemia covid19*. Acedido a 28 de junho em: https://www.mycardiologia.pt/atualidade/item/747-geferc-spc-emite-recomenda%C3%A7%C3%B5es-sobre-provas-de-esfor%C3%A7o-durante-a-pandemia.html

Sociedade Portuguesa de Educação Física & Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física (2020). *Propostas para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física e do Desporto Escolar*. Homologadas pelo Despacho n.º 53-D/2020, de 20 de julho. Acedido a 28 de junho em https://cnapef.files.wordpress.com/2020/07/propostade- organizaccca7acc83o-da-ef-2020-21.pdf.

Solé, J. (1989). El piraguismo en la escuela. *Apunts Educación Física y Desportes*, *18*, 47-51. Acedido em 20 de setembro de 2021 em: https://revista-apunts.com/el-piraguismo-en-la-escuela/

Sousa, N. S. I. de P. (2019). *O impacto da redução do número de alunos por turma na prática letiva dos professores*. Tese apresentada ao Departamento de Ciência Política e Políticas Públicas do Instituto Universitário de Lisboa, para obtenção de

grau de mestre em administração escolar, orientado por João Manuel Sebastião, Lisboa. Acedido a 4 de junho de 2021 em: Acedido a 22 de fevereiro de 2021 em: http://hdl.handle.net/10071/19219

Tavares, C., & Figueiredo, P. (2015). Treino Funcional: Uma proposta metodológica de abordagem. In P. Mil-Homens, P.Pezarat Correia & G. Vilhena de Mendoça (Eds.), *Treino da Força* (pp.199-210). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A. & Carreiro da Costa, F. (2015). Atividade física na adolescência: Qual a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos? *Journal of Sport Pedagogy and Research, 1*(7), 28.

World Health Organization (WHO) (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneve: WHO.

APÊNDICES

Apêndice I – Quadro Resumo Projetos Específicos

Lecionação	Tema	O Treino de Integração Neuromuscular (TIN) para melhorar a capacidade motora - força (média e superior)
	Objetivo Geral	Aplicar, verificar e avaliar a metodologia TIN na melhoria da capacidade motora (força média e superior) nos alunos do 8ºC
	Objetivo Específico	1-Melhorar e desenvolver a capacidade motora força média e força superior dos alunos do 8ºC 2-Organizar e aplicar os exercícios selecionados por grupos de nível de acordo com a Metodologia TIN aos alunos do 8ºC
	Processo	1-Avaliação inicial da força média e superior dos alunos através do teste Fitescola 2-Organização dos alunos em grupos: fora da zona saudável, entre a zona saudável e o perfil atlético e superior ao perfil atlético 3-Seleção dos exercícios adequados aos 3 grupos de acordo com a metodologia TIN 4- Aplicação dos exercícios TIN durante as aulas de EF 5- Avaliação final dos resultados 6-Comparação dos resultados dos testes obtidos com uma turma que foi aplicada outra metodologia (apresentando os resultados em seminário)
	Avaliação	Comparação dos resultados da metodologia TIN com uma turma que não utilizou essa metodologia
	Plano Covid	Aplicação da metodologia em aulas à distância
	Bibliografia	Tavares, C., & Figueiredo, P., (2015). Treino Funcional: Uma proposta metodológica de abordagem. C.Tavares & P.Figueiredo (Ed.), Treino da Força (199-210). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana
Direção de Turma	Tema	A educação, os valores e o desporto
	Objetivo Geral	Potenciar a aprendizagem dos alunos na matéria dos valores, recorrendo à ligação entre os mesmos e à prática desportiva
	Objetivo Específico	1-Desenvolver a temática da prática desportiva e dos valores morais 2-Evidenciar valores inerentes à prática desportiva nomeadamente a cooperação e a inclusão 3-Avaliar as atitudes desportivas e antidesportivas da turma
	Processo	1-Abordar a temática nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento 2-Desenvolvimento de trabalhos sobre os valores da inclusão e cooperação 3- Organização e realização de uma conferência: "A educação, os valores e desporto", com a presença do convidado Professor Carlos Cruchinho (Treinador Olímpico e Professor do Colégio) e Professora Ana Oliveira (Professora de Cidadania) 4-Organizar e realizar uma saída de campo, cuja ecologia e as atividades promovam o valor da cooperação e inclusão 5-Aplicação de um questionário com vista a verificar as atitudes desportivas e antidesportivas dos alunos
	Avaliação	Questionário sobre atitudes desportivas e antidesportivas dos alunos
	Plano Covid	Manter o processo, mas com aulas à distância
	Bibliografia	Melo de Carvalho, A. (2010). Para Um Desporto Verdadeiramente Educativo. Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde, 1(1), 7–28.
Desporto Escolar	Tema	Competição em tempos de pandemia
	Objetivo Geral	Organizar e realizar uma competição de futebol (torneio) com regras de segurança adaptadas à pandemia
	Objetivo Específico	1-Manter a motivação dos alunos na atividade de Desporto Escolar Futebol 2-Proporcionar momentos de maior empenho e superação dos alunos através da participação num torneio
	Processo	1-Explicação das regras de segurança, restrições ao nível jogo, comportamentos a efetuar 2-Treinar a competição com regras de segurança adaptadas à pandemia 3- Organizar e realizar uma reunião Brainstrom entre Professores de EF sobre organização e realização do torneio de futebol 4-Organizar e realizar o torneio de Futebol adaptado à pandemia, entre o escalão de Infantis.
	Avaliação	Aprovação da realização do torneio e posterior adesão dos alunos à mesma
	Plano Covid	Executar desafios competitivos à distância no sentido de manter a competitividade do grupo
	Bibliografia	Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, 107(18), 20-25
Seminário	Tema	Nova metodologia para elevação da Aptidão Física nas aulas de Educação Física- Capacidade motora força (média e superior)
	Objetivo Geral	Aplicar um plano experimental de elevação da Aptidão Física nas aulas de Educação Física- capacidade motora força (média e superior)
	Objetivo Específico	1-Verificar efetividade de um plano de melhoria da Aptidão Física, capacidade motora – força, numa turma (intervenção) comparando com uma turma de controlo 2-Conseguir um novo contributo para a melhoria da capacidade motora - força - com a metodologia utilizada
	Processo	1-Verificação de possíveis melhorias a efetuar ao nível da Educação Física 2- Pesquisa bibliográfica com vista a debater, refletir e atuar sob a melhoria da capacidade motora- força 3-Análise de dados relativos à metodologia efetuada ao nível do projeto específico de lecionação de duas turmas (intervenção e controlo) - Metodologia Treino de Integração Neuromuscular 4-Apresentação do seminário, demonstração de uma metodologia para o desenvolvimento da capacidade motora força (média e superior) trabalhada ao longo do estágio na lecionação, metodologia TIN e apresentação das prioridades de trabalho da aptidão física para o ano letivo 21/22, com propostas de trabalho da melhoria da aptidão física na EF do CV
	Plano Covid	Apresentação do seminário via Zoom ao GEF
	Avaliação	Aprovação por parte do GEF da metodologia apresentada ao nível da capacidade motora da força e aprovação das prioridades de planeamento da Aptidão Física para o próximo ano letivo
	Bibliografia	Tavares, C., & Figueiredo, P., (2015). Treino Funcional: Uma proposta metodológica de abordagem. C.Tavares & P.Figueiredo (Ed.), Treino da Força (199-210). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Apêndice II – Destaques importantes da documentação escolar

Documentação escolar Regulamento Interno do Colégio Valsassina (RI) e o Projeto Educativo (PE)

De forma a executar todo o planeamento corretamente e responsavelmente, nas diferentes áreas tive em conta as instalações e recursos espaciais disponíveis e a documentação escolar disponibilizada pelo CV, mais concretamente o Regulamento Interno do Colégio Valsassina (RI) e o Projeto Educativo (PE). No apêndice I estão destacados alguns pontos a ter em conta destes documentos.

O nível socioeconómico vivenciado é caraterizado por ser um nível social mais elevado do que a maioria das escolas por se tratar de uma Escola/Colégio Privado. Normalmente alunos com nível socioeconómico elevado tendem a ter resultados académicos melhores (Azevedo, 2012) mas também uma maior participação nas atividades físicas e desportivas, sobretudo rapazes adolescentes (Martins, 2015).

Relativo ao documento RI, este indica os direitos e deveres dos alunos, professores, encarregados de educação e pessoal não docente. As informações que constam neste documento importantes de referenciar são o facto do aluno ter como direito frequentar as atividades extracurriculares de acordo com as suas motivações e capacidades individuais, tendo em vista a sua formação e ocupação dos tempos livres. Uma informação importante no que diz respeito ao DE e que vai ao encontro do estabelecido no Decreto-Lei n.º 95/91 e na Lei de Bases do Sistema Educativo, Lei n.º 46/86, de 14 de outubro.

Relativamente a medidas a ter em atenção, principalmente no que diz respeito à área da lecionação, no caso das faltas, a uma aula de 90 minutos implica a marcação de duas faltas de presença. As faltas de material no caso específico da Educação Física, são aplicadas quando o aluno não se apresenta com o equipamento do Colégio.

No Projeto Educativos um dos aspetos básicos da identidade do CV é o facto de este ter sido fundado com o propósito de não limitar a educação ao ensino, mas complementá-lo através dos conhecimentos da vida nos seus múltiplos aspetos, beneficiando de um espírito de família que passou dos fundadores para toda a comunidade educativa.

Orienta-se por linhas de força fundamentais que lhe conferem a sua identidade, cimentada na experiência educativa de mais de um século de existência, adaptando-se às circunstâncias e necessidades de cada época. A atual situação pandémica vivida ainda

reforça mais as adaptações efetuadas, foi exigido que a escola correspondesse com novas orientações não abdicando da sua identidade, princípios e valores.

Dos princípios gerais do PE destaco que os professores têm o direito de realizar a sua função docente em liberdade, no contexto do seu trabalho, mas integrados no carácter próprio da escola e no nível educativo que lhe corresponde e que a escola é uma das instituições mais importantes como garante do direito à educação, sendo-lhe reconhecido um papel decisivo para a vida em sociedade (Projeto Educativo do Colégio Valsassina, 2013).

Segundo Marques, (2010) a escola é um lugar privilegiado por possibilitar o acesso de todas as crianças e adolescentes e ao conhecimento. Assim sendo, a escola, e mais especificamente o professor, desempenha um papel fundamental na transmissão desses conhecimentos. Especificamente o professor de Educação Física, tem o potencial para melhorar os comportamentos de atividade física dos alunos, contribuindo para a promoção da saúde e estilos de vida ativos e saudáveis.

Outro princípio merecedor de destaque é o ideal desportivo, o CV valoriza o ideal desportivo como fonte de saúde, disciplina, espírito de grupo e competitividade. A EF e em complemento o DE têm um papel fundamental nesta valorização. Bom & Brás, (2003) destacam o carácter facultativo e opcional das atividades extracurriculares, indicando que estas são um complemento curricular que constitui um extraordinário potencial para aprofundar a missão da escola, permitindo realizar objetivos educacionais.

Ora no Projeto Educativo do Colégio Valsassina, (2013) as atividades extracurriculares disponíveis pretendem que os alunos, desenvolvam as suas capacidades no domínio físico, intelectual, artístico e técnico, que reforcem relações sociais, de espírito de grupo, competitividade e solidariedade entre os companheiros e colegas.

O CV para além destes princípios, define um Perfil do aluno, designado por "Perfil do aluno Valsassina", ou seja, a partir do processo educativo desde o seu inico até ao seu final associado aos princípios anteriormente referidos o CV pretende com a sua formação educativa que o seu aluno adquira e seja, responsável e respeitador da heterogeneidade socioeconómica que caracteriza as nossas sociedades; criativo, empreendedor e com iniciativa própria, sendo organizado, flexível e facilmente adaptável a novas situações, autónomo, competitivo, mas solidário e com espírito de grupo, crítico, mas tolerante, compreendendo o sentido ético na sua vida quotidiana, em termos de valores individuais e coletivos, sensível aos problemas sociais e ambientais, sendo

promotor da defesa dos direitos humanos, promotor da cultura e da aprendizagem ao longo da vida.

Indo ao encontro deste Perfil mais específico do CV, temos de uma forma mais geral o Perfil dos Alunos à Saída da escolaridade Obrigatória. Este documento, segundo Martins et al. (2017) centra-se nas competências para o século XXI e é um referencial para as decisões a adotar ao nível dos estabelecimentos de ensino responsáveis pela Educação. Contém um conjunto de competências orientadas para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável, desse conjunto de competências existem conhecimentos, valores, atitudes e capacidades a que o aluno deve chegar e a escola deverá garantir. Uma das áreas de intervenção é a área da consciência e domínio do corpo; bem-estar saúde e ambiente onde a EF tem um papel fundamental. Existindo uma comparação entre o Perfil do Aluno Valsassina e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade obrigatória existe uma consonância nos objetivos e áreas a atingir.

Apêndice III – Recursos Espaciais

Recursos Espaciais	
Espaço 1	Pavilhão Gimnodesportivo (interior) + Pista de Atletismo (exterior) + Campo de Voleibol (exterior)
Espaço 2 (Exterior)	Campo de Futebol (sintético): -Campo de 7 -Campo de 5
Espaço 3 (Exterior)	Campo Ténis + Campo de Basquetebol
Espaço Alternativo	1/3 do pavilhão

Apêndice IV – Roulement: Mapa de Rotação de Espaços

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

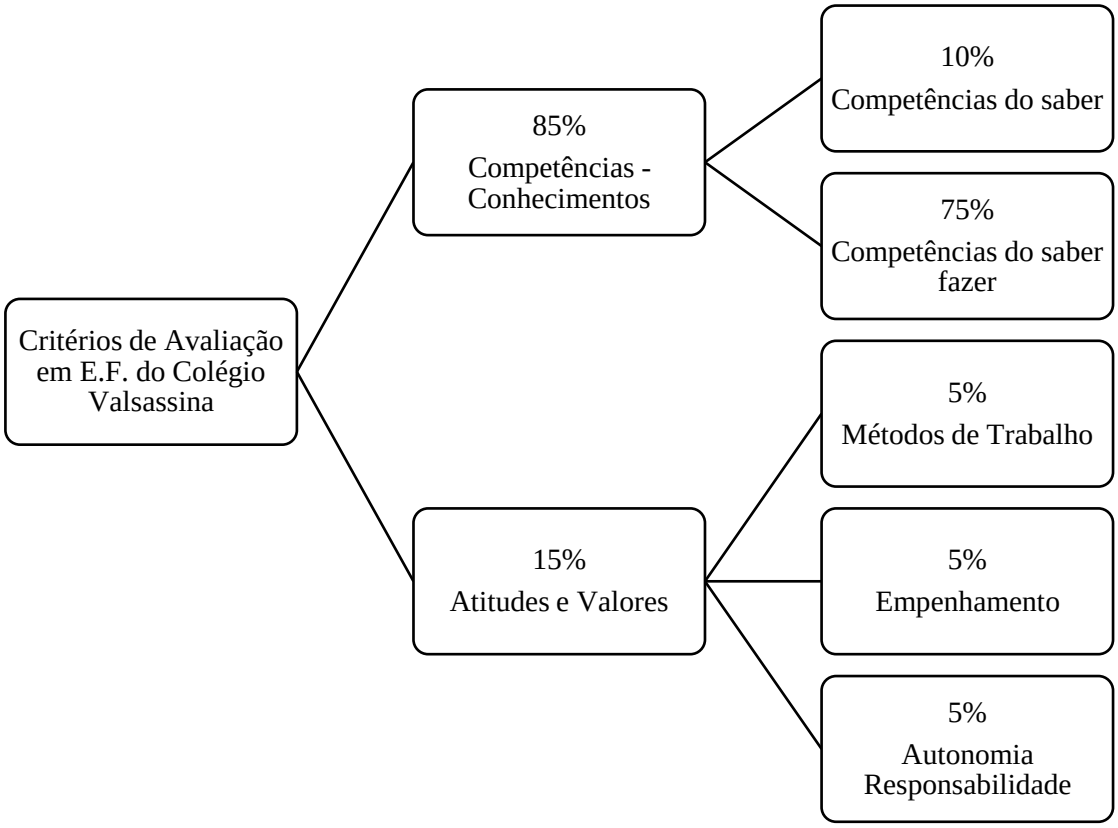
SEMANAS	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
1, 4, 7, 10, 13	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT
2, 5, 8, 11	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN
3, 6, 9, 12	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF	CT	GIN	CF
8:30 / 9:15	12 2	10 1C	8 D	11 1 A	6 C	5 C	5 A	10 2	7 B	12 2	9 A	9 D	12 1A	9 C	6 D
9:15 / 10:00	12 2	10 1C	7 C	11 1 A	6 C	8 C	5 A	10 2	7 A	12 2	9 A	9 D	12 1 A	9 C	6 D
10:20 / 11:05	12 1 B	11 1 C4	6 D	8 B	6 B	12 3/4	6 A	10 1C	11 1 C4	9 B	11 1 B3	5 C	5 B	10 1 A	7 A
11:05 / 11:50	12 1 B	11 1 C4	6 D	8 B	6 B	12 3/4	6 A	10 1C	11 1 C4	9 B	11 1 B3	5 C	5 A	10 1 A	7 A
12:05 / 13: 50	9 B	10 1B/3/4	10 1 A	12 1A	11 1 B3	5 D	12 1 B	10 1B/3/4	11 2	8 A	6 C	12 3/4	11 1 A	10 2	8 C
13:50 / 13:35	9 B	10 1B/3/4	10 1 A	12 1 A	11 1 B3	7 D	12 1 B	10 1B/3/4	11 2	8 B	6 C	12 3/4	11 1 A	10 2	8 C
14:45 / 15:30	6 A	9 C	11 2	8 A	9A	9 D	5 B		7 C		6 B	8 D	7 D	5 D	7 B
15: 30 / 16:15	6 A	9 C	11 2	8 A	9A	9 D	5 B		7 C		6 B	8 D	7 D	5 D	7 B

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2020-2021

Nº SEMANA	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
SEMANA 1	21 a 25 SETEMBRO	04 a 08 JANEIRO	06 a 09 ABRIL
SEMANA 2	28 a 02 OUTUBRO	11 a 15 JANEIRO	12 a 16 ABRIL
SEMANA 3	05 a 09 OUTUBRO	18 a 22 JANEIRO	19 a 23 ABRIL
SEMANA 4	12 a 16 OUTUBRO	25 a 29 JANEIRO	26 a 30 ABRIL
SEMANA 5	19 a 23 OUTUBRO	01 a 05 FEVEREIRO	03 a 07 MAIO
SEMANA 6	26 a 30 OUTUBRO	08 a 12 FEVEREIRO	10 a 14 MAIO
SEMANA 7	02 a 06 NOVEMBRO	15 a 19 FEVEREIRO	17 a 21 MAIO
SEMANA 8	09 a 13 NOVEMBRO	22 a 26 FEVEREIRO	24 a 28 MAIO
SEMANA 9	16 a 20 NOVEMBRO	01 a 05 MARÇO	31 a 04 JUNHO
SEMANA 10	23 a 27 NOVEMBRO	08 a 12 MARÇO	07 a 11 JUNHO
SEMANA 11	30 a 04 DEZEMBRO	15 a 19 MARÇO	14 a 18 JUNHO
SEMANA 12	07 a 11 DEZEMBRO	22 a 24 MARÇO	21 a 25 JUNHO
SEMANA 13	14 a 18 DEZEMBRO	----------	28 a 30 JUNHO

Apêndice V – Critérios de Avaliação



Apêndice VI – Avaliação Testes Fit Escola e exercícios TIN

fefd faculdade de educação física e desporto — UNIVERSIDADE LUSÓFONA — COLÉGIO VALSASSINA

Grupos em função da AI- Teste Flexões		
Fora da zona saudável	Dentro da zona saudável até ao perfil atlético	Perfil atlético ou superior
8,25,28	2,3, 4,5,6,12,13,15,18,22,24,27	1,7,9,10,11,14,16,17,19,20, 21,23,26,29

Resultados dos Testes Fit Escola

Alunos

TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR		MENOR INTEGRAÇÃO	MAIS OU MENOS INTEGRAÇÃO	MAIS INTEGRAÇÃO
FORÇA SUPERIOR	EXERCÍCIO Nº1	A	B	C
	EXERCÍCIO Nº2	A	B	C
	EXERCÍCIO Nº3	A	B	C

Força Superior

Legenda:
A- Menos Integração
B- Mais ou Menos Integração
C- Maior Integração

- INTEGRAÇÃO +

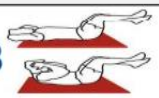
7/23

fefd faculdade de educação física e desporto — UNIVERSIDADE LUSÓFONA — COLÉGIO VALSASSINA

Grupos em função da AI- Teste Abdominais		
Fora da zona saudável	Dentro da zona saudável até ao perfil atlético	Perfil atlético ou superior
6,8,12,15,18,25,28	1,2,3,4,5,9,10,11,16,17,19,20, 22,23,24,29	7,14,21,26,27

Resultados dos Testes Fit Escola

Alunos

TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR		MENOR INTEGRAÇÃO	MAIS OU MENOS INTEGRAÇÃO	MAIS INTEGRAÇÃO
FORÇA MÉDIA	EXERCÍCIO Nº1	A	B 	C
	EXERCÍCIO Nº2	A	B	C
	EXERCÍCIO Nº3	A	B	C

Força Média

Legenda:
A- Menos Integração
B- Mais ou Menos Integração
C- Maior Integração

- INTEGRAÇÃO +

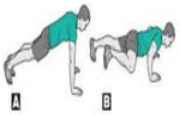
8/23

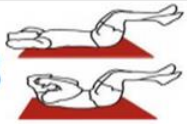
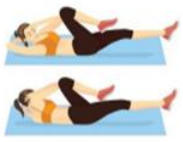
I

Apêndice VII – Exercícios TIN- Aptidão Física

		Força Média	Força Superior
Número	Nome	Variante	Variante
1		C	B
2		B	B
3		B	B
4		B	B
5		B	B
6		B	A
7		C	C
8		A	A
9		C	B
10		C	B
11		C	B
12		B	A
13		B	A
14		C	C
15		B	A
16		C	B
17		C	B
18		B	A
19		C	B
20		C	B
21		C	C
22		B	B
23		C	B
24		B	B
25		A	A
26		C	C
27		B	C
28		A	A
29		B	B

Legenda:
A- Menos Integração
B- Mais ou Menos Integração
C- Maior Integração

TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR		MENOR INTEGRAÇÃO	MAIS OU MENOS INTEGRAÇÃO	MAIS INTEGRAÇÃO
FORÇA SUPERIOR	EXERCÍCIO Nº1	A	B	C
	EXERCÍCIO Nº2	A	B	C 
	EXERCÍCIO Nº3	A	B	C

TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR		MENOR INTEGRAÇÃO	MAIS OU MENOS INTEGRAÇÃO	MAIS INTEGRAÇÃO
FORÇA MÉDIA	EXERCÍCIO Nº1	A	B 	C
	EXERCÍCIO Nº2	A	B	C
	EXERCÍCIO Nº3	A	B	C 

Apêndice VIII – Planeamento Lecionação 1º Etapa-Prognóstico

Turma	Etapa	Unidade Didática	Número de Aulas	Número de Alunos
8ºC	EROS	1	14	29
Recursos Temporais 7 Aulas de 90' 7 Aulas de 45'		Recursos Espaciais	Recursos Materiais	
		Espaço 1 Espaço 2 Espaço 3	Bolas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol; Coluna; Raquetes e volantes de Badminton; Redes para Voleibol e Badminton; Pesos (ou similar); Coletes; Barreias; Testemunhos;	
DATA	Aula	ESPAÇO	MATERIAS	
15/09 Aula 1	45'	Espaço 3	Apresentação do Professor aos alunos e dos alunos ao Professor; Recolher alguma informação sobre os alunos; Apresentação de regras e normas aos alunos sobre o funcionamento das aulas de EF; Explicação dos critérios de avaliação; Voleibol (sustentação da bola em grupos reduzidos); Medição da altura e peso dos alunos (IMC- FITescola)	
18/09 Aula 2	90'	Espaço 1	Relembrar os alunos das regras e normas sobre o funcionamento das aulas de EF; FITescola: Abdominais; FITescola: Flexões de braços; FITescola: Flexibilidade de ombros; FITescola: Impulsão Horizontal; FITescola: Senta e Alcança; Coordenação Motora; Condição Física.	
22/09 Aula 3	45'	Espaço 3	FITescola: Flexões de braços; FITescola: Flexibilidade de ombros; FITescola: Impulsão Horizontal; FITescola: Senta e Alcança; Coordenação Motora; Condição Física. IMC Nota: Realizar se houver grupos que não tenham efetuado.	
25/09 Aula 4	90'	Espaço 1 e 2	Orientação e Dança (Merengue) Andebol (situação em vagas 3x2 defesa sombra); Futebol (4x4)	
29/09 Aula 5	45'	Espaço 3	Basquetebol (3x3); FITescola: Impulsão Vertical; Condição Física.	
02/10 Aula 6	90'	Espaço 1 e 2	Dança (Merengue); Ginástica de Solo; Futebol (4x4). Atletismo velocidade	
6/10 Aula 7	45'	Espaço 3	Basquetebol (3x3); Condição Física.	
09/10 Aula 8	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol 4x4/Situação critério Ginástica de solo- sequência de elementos gímnicos Andebol (3x2 em vagas)	
13/10 Aula 9	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Futebol (4x4) /Situação critério Andebol (3x2 em vagas) Basquetebol (lançamento na passada)	
16/10 Aula 10	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Futebol (4x4) /Situação critério Andebol: Situação critério (3x2 vagas) Basquetebol (3x3) /situação critério	
20/10	40'	Espaço 1: Ginásio	Badminton (1+1) Dança (line dance)	

Aula 11			Ginástica de solo- sequência de elementos gímnicos
23/10 Aula 12	90'	Espaço 1: Ginásio	Dança Line Dance Voleibol (1x1) Badminton (1+1) Ginástica de solo- sequência de elementos gímnicos
27/10 Aula 13	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	~~FUTescola~~; Vaivém
30/10 Aula 14	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Andebol (situação em vagas 3x2 defesa sombra); Futebol (4x4/situação critério) Ginástico solo (sequencia)
3/11 Aula 15	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Andebol(3x2); Basquetebol (lançamento na passada)
6/11 Aula 16	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Andebol(3x2); Basquetebol (lançamento na passada)
10/11 Aula 17	40'	Espaço 1: Ginásio	Dança (Merengue), Voleibol(1x1); Badminton (1+1)
13/11 Aula 18	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica de Solo (Sequência); Voleibol; Badminton (1+1)

Apêndice IX – Avaliação Inicial Atividades Físicas

Nº	Categoria A-JDC				oria B-Gin	Categoria E	Categoria F	Categoria G-Outras	Prioridades	Nivel de Competência
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Dança	Raquetas	Orientação		
1	NI	I	PI	E	I	I	I	I	Futebol e Basquetebol	+
2	NI	NI	PI	I	NI	I	I	I	Solo e Basquetebol	-
3	E	I	PI	E	NI	PI	I	I	Solo e Dança	+
4	NI	NI	NI	PI	I	I	I	I	Basquetebol e Andebol	-
5	I	PI	PI	I	E	I	I	I	Andebol e Basquetebol	+
6	NI	NI	NI	PI	I	I	I	I	Voleibol	-
7	I	PI	PI	I	NI	I	I	I	Solo e Basquetebol	+
8	E	I	PI	I	NI	NI	I	I	Solo e Dança	-
9	NI	PI	PI	PI	NI	NI	I	I	voleibol e andebol	-
10	I	I	E	E	NI	PI	I	I	Solo e Dança	+
11	E	I	PI	E	NI	NI	I	I	Solo e Dança	+
12	PI	NI	NI	PI	PI	I	I	I	solo volei e futebol	-
13	NI	NI	NI	PI	NI	PI	I	I	Dança e voleibol	-
14	NI	I	PI	I	NI	PI	I	I	Basquetebol Dança e Ginastica	-
15	NI	NI	NI	PI	I	I	I	I	Voleibol	-
16	PI	PI	NI	I	I	I	I	I	Basquetebol e Andebol	+
17	I	PI	PI	I	E	I	I	I	Andebol e Basquetebol	+
18	I	I	PI	E	PI	I	I	I	Basquetebol e solo	+
19	E	I	PI	PI	NI	NI	I	I	solo e Dança	+
20	E	I	PI	E	PI	I	I	I	Basquetebol e solo	+
21	PI	PI	PI	E	PI	I	I	I	Solo, Andebol	+
22	E	I	I	E	I	I	I	I	Solo e Dança	+
23	I	PI	PI	I	PI	I	I	I	Andebol e Basquetebol Solo	+
24	I	PI	NI	PI	NI	NI	I	I	Voleibo e Andebol	-
25	NI	PI	NI	I	NI	PI	I	I	Andebol Dança	-
26	I	I	E	I	I	PI	I	I	Dança	+
27	I	PI	PI	NI	NI	NI	I	I	Andebol e Basquebol	-
28	NI	PI	NI	PI	NI	NI	I	I	Andebol e Voleibol	-
29	E	I	I	I	PI	NI	I	I	Dança e solo	+

Lengenda:
NI-Não cumpre I, trabalha para I
PI-Perto de cumprir I, trabalha para I
I-Cumpre I preparado para trabalhar E
E-cumpre algumas coisas E trabalha para E

+ MAIS APTO
- MENOS APTO

Apêndice X – Avaliação Inicial Aptidão Física

Colégio Valsassina 20/21 Testes FitEscola 8ºC

Nº	Nome	Data de Nascimento	Idade	Género	Perímetro cintura (cm)	R	Altura (cm)	Peso	IMC	VaiVém	R	Abdominais	R	Extensões de Braços	R	Salto Horizontal (cm)	R	Senta e Alcança		R	Flexibilidade de Ombros		R	Salto Vertical (cm)	R	Milha (minutos, segundos)	R
																		Esq.	Dto.		Esq.	Dto.					
1		08/05/2007	13	M			161	48,1	19	41	1	31	1	27	1	183	1	11	12	0	1	1	1	28	1		
2		29/12/2007	13	F			160	54,5	21	30	1	32	1	10	1	132	1	10	20	0	1	1	1	25	1		
3		25/05/2007	12	M			174	63,6	21	44	1	36	1	16	1	168	1	5	13	0	1	1	1	32	1		
4		05/09/2007	13	F			154	39,7	17	28	1	33	1	8	1	150	1	26	27	1	1	1	1	24	1		
5		11/06/2007	13	F			166	61,8	22	33	1	48	1	14	1	150	1	23	28	0	1	1	1	30	1		
6		08/06/2007	13	F			160	35,9	14	38	1	8	0	11	1	140	1	18	18	0	1	1	1	27,5	1		
7		02/02/2007	13	F			154	47,9	20	35	1	80	1	19	1	121	1	17	17	0	1	1	1	24	1		
8		12/02/2007	13	M			157	58	24	27	0	7	0	4	0	130	0	11	13	0	1	1	1	21,5	0		
9		13/04/2007	13	M			167	51,8	19	67	1	50	1	29	1	180	1	15,5	18,8	0	1	1	1	28	1		
10		16/05/2007	13	M			174	65,5	22	71	1	63	1	22	1	210	1	26	25	1	1	1	1	45	1		
11		02/10/2007	13	M			169	58,3	20	40	1	63	1	23	1	160	1	19	19	0	2	2	0	26,5	1		
12		06/02/2005	15	F			158	66,7	27	17	0	13	0	15	1	122	0	19	20	0	1	1	1	27	1		
13		24/07/2007	13	M			151	49	21	26	0	13	0	16	1	133	0	14	14,5	0	1	1	1	22,5	1		
14		02/04/2007	13	M			175	59,6	19	39	1	71	1	27	1	190	1	11	17	0	1	1	1	35	1		
15		09/08/2007	13	F			158	41,7	17	36	1	10	0	9	1	190	1	30	33	1	1	1	1				
16		24/07/2007	13	M			147	43,1	20	34	1	56	1	20	1	164	1	28	26,5	1	2	1	0	23	1		
17		21/09/2007	13	F			150	45,6	20	32	1	23	1	16	1	147	1	12	20	0	2	1	0	23	1		
18		25/07/2007	13	M			161	48,1	19	35	1	13	0	13	1	176	1	18	19	0	1	1	1	31	1		
19			13	M			152	43,3	19	67	1	65	1	24	1	173	1	24	25	1	1	1	1	25	1		
20		15/01/2007	13	M			174	52,5	17	69	1	36	1	27	1	212	1	23	19,5	0	1	1	1	43	1		
21		04/10/2007	13	M			150	35,2	16	44	1	79	1	23	1	148	1	4	4	0	2	1	0	20,5	0		
22		20/04/2007	13	M			174	60,9	20	88	1	45	1	16	1	240	1	13	15	0	1	1	1	30	1		
23		13/06/2007	13	F			159	44,4	18	33	1	48	1	18	1	168	1	22,5	22	0	1	1	1	18	0		
24		16/11/2007	13	M			164	44,3	16	39	1	25	1	11	0	128	0	21	23	1	1	1	1	30	1		
25		22/10/2006	14	M			170	72,5	25			15	0	12	0	173	1	24	26	1	1	1	1	26	1		
26		23/01/2007	13	M			165	51,3	19	80	1	80	1	40	1	190	1	24	25	1	1	1	1	39	1		
27		27/03/2007	13	M			157	46,8	19	46	1	70	1	18	1	123	0	16	20	0	1	1	1				
28		13/11/2007	13	M			146	43,1	20	20	0	11	0	11	0	100	0	16,5	15,5	0	1	2	0	21	0		
29		24/05/2007	13	M			152	43	19	84	1	33	1	34	1	190	1	17	16	0	1	1	1	35	1		

M ou F

1 - Sim
2 - Não

Apêndice XI – Planeamento 2º Etapa-Prioridades

Turma	**Etapa**	**Unidade Didática**	**Número de Aulas**	**Número de Alunos**
8ºC	Prioridades	3 e 4	18	29
Recursos Temporais **Aulas de 90'** **Aulas de 40'**		**Recursos Espaciais**	**Recursos Materiais**	
		Espaço 1 Espaço 2 Espaço 3	Bolas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol; Coluna Redes para Voleibol e Badminton, colchões	
DATA	**Aula**	**ESPAÇO**	**MATÉRIAS**	
Planeamento				
17/11 **Aula 19**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol; Andebol; Aptidão Física	
20/11 **Aula 20**	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol; Andebol; Dança; Aptidão Física	
24/11 **Aula 21**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física	
27/11 **Aula22**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física; Dança	
1/12 **Feriado**	40'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física	
4/12 **Aula 24**	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física, Dança	
8/12 **Feriado**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol; Andebol; Aptidão Física	
11/12 **Aula 26**	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol; Andebol; Dança; Aptidão Física	
15/12 **Aula 27**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física	
18/12 **Aula 28**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física; Dança	
5/01 **Aula 29**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física	
8/01 **Aula 30**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física; Dança	
12/01 **Aula 31**	40'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física	
15/01 **Aula 32**	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física, Dança	
19/01 **Aula 33**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol; Andebol; Aptidão Física	
22/01 **Aula 34**	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol; Andebol; Dança; Aptidão Física	
26/01 **Aula 35**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Aptidão Física: Verificação dos Teste FIT Escola Abdominais e Extensões de Braços; Voleibol e Basquetebol	
29/01 **Aula 36**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Aptidão Física: Verificação dos Teste FIT Escola Abdominais e Extensões de Braços; Voleibol e Basquetebol	

Apêndice XII – Prioridades, situações critério e critérios de êxito por grupos

<table>
<tr><td colspan="3">Grupo 2- Solo, Dança, Basquetebol, Andebol</td></tr>
<tr><td>Alunos</td><td>Mais aptos</td><td>Menos aptos</td></tr>
<tr><td>5(+)</td><td>Solo e Dança</td><td>Andebol e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>Líder 10 (+)</td><td>Basquetebol e Voleibol</td><td>Solo e Dança</td></tr>
<tr><td>11(+)</td><td>Futebol e Andebol</td><td>Solo e Dança</td></tr>
<tr><td>9(-)</td><td></td><td>Futebol, Solo e Dança</td></tr>
<tr><td>1(+)</td><td>Voleibol e Andebol</td><td>Futebol e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>23(+)</td><td>Futebol e Dança</td><td>Solo e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>25(-)</td><td></td><td>Andebol e Dança</td></tr>
<tr><td colspan="2">Situações critério por matéria</td><td>Critérios de êxito</td></tr>
<tr><td colspan="2">Basquetebol
• 2x1em vagas
• 3x3 sem drible

Andebol
• Jogo dos 10 passes 3x3+joker
• 3x1 ou 3x2 em vagas

Ginástica de Solo
• Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I

Dança
• Alunos realizam a Dança Merengue

Legenda:
(+): Aluno mais apto
(-): Aluno menos apto</td><td>Basquetebol
• 2x1em vagas: De 5 ataques 3 o par consegue ultrapassar o “adversário” e realizar lançamento, se o lançamento for na passada vale o dobro da pontuação.
• 3x3 sem drible: aluno não pode receber a bola no mesmo sítio onde executou o passe. A pontuação em caso de cesto vale a dobrar se for um aluno menos apto.
Andebol
• Jogo dos 10 passes 3x3+joker: aluno não pode receber a bola no mesmo local onde passou, passes têm de ser feitos com o braço armado.
• 3x1 ou 3x2 em vagas: Trio em 5 ataques tem que conseguir finalizar em salto em 3 delas, se o remate for feito por um aluno menos apto vale o dobro.
Ginástica de Solo
• Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I: alunos conseguem realizar em sequência se forma fluida 5 elementos gímnicos.
Dança
• Alunos realizam a dança iniciado a mesma no 1º tempo da música, mantendo a sequencia correta dos passos no ritmo correto</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="3">Grupo 3- Solo, Dança, Basquetebol, Andebol e Voleibol</th></tr>
<tr><th>Alunos</th><th>Mais aptos</th><th>Menos aptos</th></tr>
<tr><td>Líder 19 (+)</td><td>Andebol</td><td>Solo e Dança</td></tr>
<tr><td>7 (+)</td><td>Voleibol</td><td>Solo e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>21(+)</td><td>Voleibol</td><td>Solo e Andebol</td></tr>
<tr><td>18(+)</td><td>Voleibol</td><td>Basquetebol e Solo</td></tr>
<tr><td>15(-)</td><td>Solo</td><td>Voleibol</td></tr>
<tr><td>28(-)</td><td></td><td>Andebol e Voleibol</td></tr>
<tr><td>12(-)</td><td></td><td>Andebol e Voleibol</td></tr>
<tr><td>13(-)</td><td></td><td>Voleibol e Dança</td></tr>
<tr><th colspan="2">Situações critério por matéria</th><th>Critérios de êxito</th></tr>
<tr><td colspan="2">Basquetebol
• 2x1em vagas
• 3x3 sem drible

Andebol
• Jogo dos 10 passes 3x3+joker
• 3x1 ou 3x2 em vagas

Ginástica de Solo
• Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I

Dança
• Alunos realizam a Dança Merengue

Voleibol
• Jogo 1+1/2+2
• Sustentar a bola de uma linha à outra

Legenda:
(+): Aluno mais apto
(-): Aluno menos apto</td><td>Basquetebol
• 2x1em vagas: De 5 ataques 3 o par consegue ultrapassar o “adversário” e realizar lançamento, se o lançamento for na passada vale o dobro da pontuação.
• 3x3 sem drible: aluno não pode receber a bola no mesmo sítio onde executou o passe. A pontuação em caso de cesto vale a dobrar se for um aluno menos apto.
Andebol
• Jogo dos 10 passes 3x3+joker: aluno não pode receber a bola no mesmo local onde passou, passes têm de ser feitos com o braço armado.
• 3x1 ou 3x2 em vagas: Trio em 5 ataques tem que conseguir finalizar em salto em 3 delas, se o remate for feito por um aluno menos apto vale o dobro.
Ginástica de Solo
• Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I: alunos conseguem realizar em sequência se forma fluida 5 elementos gímnicos.
Dança
• Alunos realizam a dança iniciado a mesma no 1º tempo da música, mantendo a sequencia correta dos passos no ritmo correto
Voleibol
• A cada 5 transposições consecutivas o grupo soma 1 ponto
• Cada vez que chega à linha soma 1 ponto</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">Grupo 4- Solo, Dança, Basquetebol, Andebol e Voleibol</td></tr>
<tr><td>Alunos</td><td>Mais aptos</td><td>Menos aptos</td></tr>
<tr><td>22 (+)</td><td>Futebol e Voleibol</td><td>Solo e Dança</td></tr>
<tr><td>Líder 20 (+)</td><td>Futebol e Voleibol</td><td>Solo</td></tr>
<tr><td>16(+)</td><td>Voleibol, Solo e Dança</td><td>Basquetebol e Andebol</td></tr>
<tr><td>14(-)</td><td>Andebol</td><td>Dança e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>2(-)</td><td>Dança</td><td>Solo e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>27(-)</td><td>Futebol</td><td>Andebol e Basquetebol</td></tr>
<tr><td>24(-)</td><td></td><td>Voleibol e Andebol</td></tr>
<tr><td colspan="2">Situações critério por matéria</td><td>Critérios de êxito</td></tr>
<tr><td colspan="2">Basquetebol
• 2x1em vagas
• 3x3 sem drible

Andebol
• Jogo dos 10 passes 3x3+joker
• 3x1 ou 3x2 em vagas

Ginástica de Solo
• Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I

Dança
• Alunos realizam a Dança Merengue

Voleibol
• Jogo 1+1/2+2
• Sustentar a bola de uma linha à outra

Legenda:
(+): Aluno mais apto
(-): Aluno menos apto</td><td>Basquetebol
• 2x1em vagas: De 5 ataques 3 o par consegue ultrapassar o “adversário” e realizar lançamento, se o lançamento for na passada vale o dobro da pontuação.
• 3x3 sem drible: aluno não pode receber a bola no mesmo sítio onde executou o passe. A pontuação em caso de cesto vale a dobrar se for um aluno menos apto.
Andebol
• Jogo dos 10 passes 3x3+joker: aluno não pode receber a bola no mesmo local onde passou, passes têm de ser feitos com o braço armado.
• 3x1 ou 3x2 em vagas: Trio em 5 ataques tem que conseguir finalizar em salto em 3 delas, se o remate for feito por um aluno menos apto vale o dobro.
Ginástica de Solo
• Alunos realizam a sequência gímnica definida para o nível I: alunos conseguem realizar em sequência se forma fluida 5 elementos gímnicos.
Dança
• Alunos realizam a dança iniciado a mesma no 1º tempo da música, mantendo a sequencia correta dos passos no ritmo correto
Voleibol
• A cada 5 transposições consecutivas o grupo soma 1 ponto
• Cada vez que chega à linha soma 1 ponto</td></tr>
</table>

Apêndice XIII – Objetivos intermédios nas matérias prioritárias

Objetivos intermédios	
Voleibol	
2,4,6,9.12,13,15,24,25,27,28	-Conseguir deslocar-se para o ponto de queda da bola e realizar o passe -Realizar toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo
1,3,5,7,8,10,11.14,16,17,1819,20, 21,22,23,26,29	**Para além de cumprir todos os pontos indicados acima:** -Facilitar a deslocação do colega colocando a bola da melhor forma jogável para este.
Andebol	
2,.4,5,6,7,9,12,13,15,16,17,21,23, 24,25,27,28	-Melhorar no passe, receção e desmarcação à distância de passe -Melhorar armação do braço durante o passe -executar o remate em salto
1,3,8,10,11,14,18,19,20,22,26,29	**Para além de cumprir todos os pontos indicados acima:** -Facilitar os colegas executando o passe com qualidade -Garantir linhas de passe as colegas -Orientar os colegas e ajuda-os na ocupação do espaço de jogo (evitando aglomeração) -Contribui para o sucesso dos colegas sendo defesa passivo -Melhorar o remate em salto
Basquetebol	
1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,21,2324,25,27,28	-Melhorar no passe, receção, drible e desmarcação à distância de passe -Receber a bola com as duas mãos e assumir uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente)
3.20.22,26,29	**Para além de cumprir todos os pontos indicados acima:** -Facilitar os colegas executando o passe com qualidade -Garantir linhas de passe a colegas -Orientar os colegas e ajuda-os na ocupação do espaço de jogo (evitando aglomeração) -Contribuir para o sucesso dos colegas sendo defesa passivo -Executar lançamento na passada (exercício critério)

Ginástica de Solo	
2,3,6,7,8,9,10,11,12,13,14,18, 19,20,21,23,23,25,27,29	Alunos combinam habilidades em sequência gímnica definida para o nível I: 5 elementos -Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento. -Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. -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. -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). -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. -Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.)
1,4,5,15,16,17,22,26	**Para além de cumprir todos os pontos indicados acima:** - Ajuda os colegas a conseguir os objetivos acima referidos
Dança	
Comum	Dança o merengue, em situação de Line Dance: -Iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, 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.

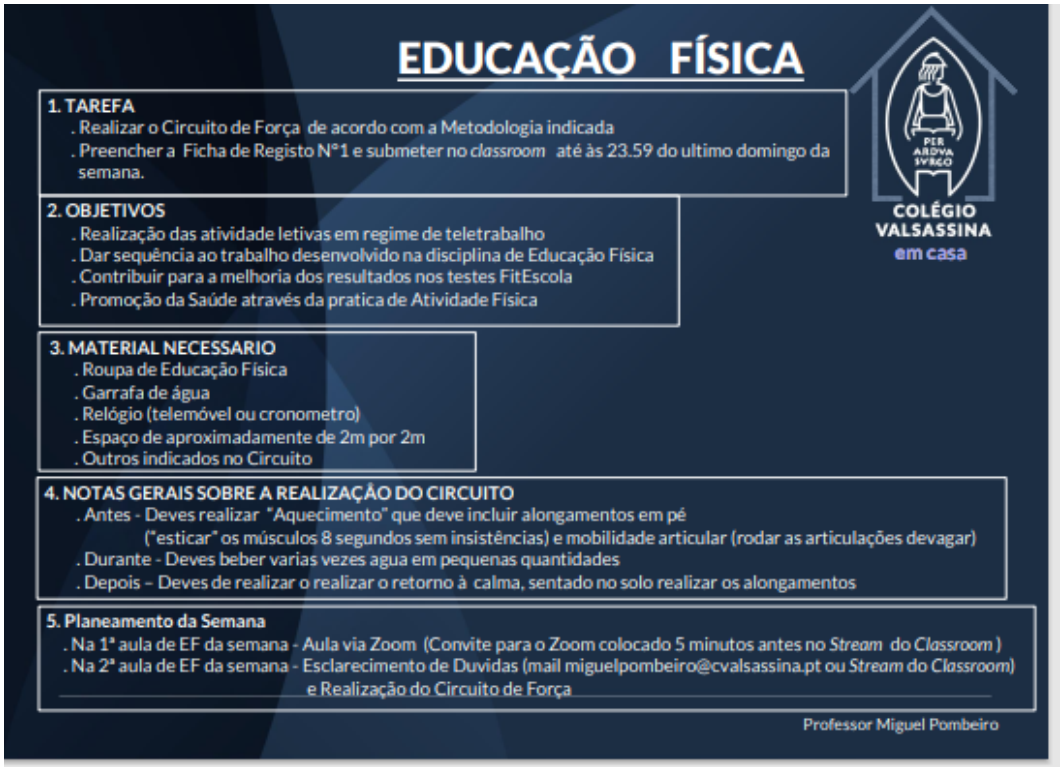
Apêndice XIV – Planeamento 3º Etapa- Progresso-Via Online

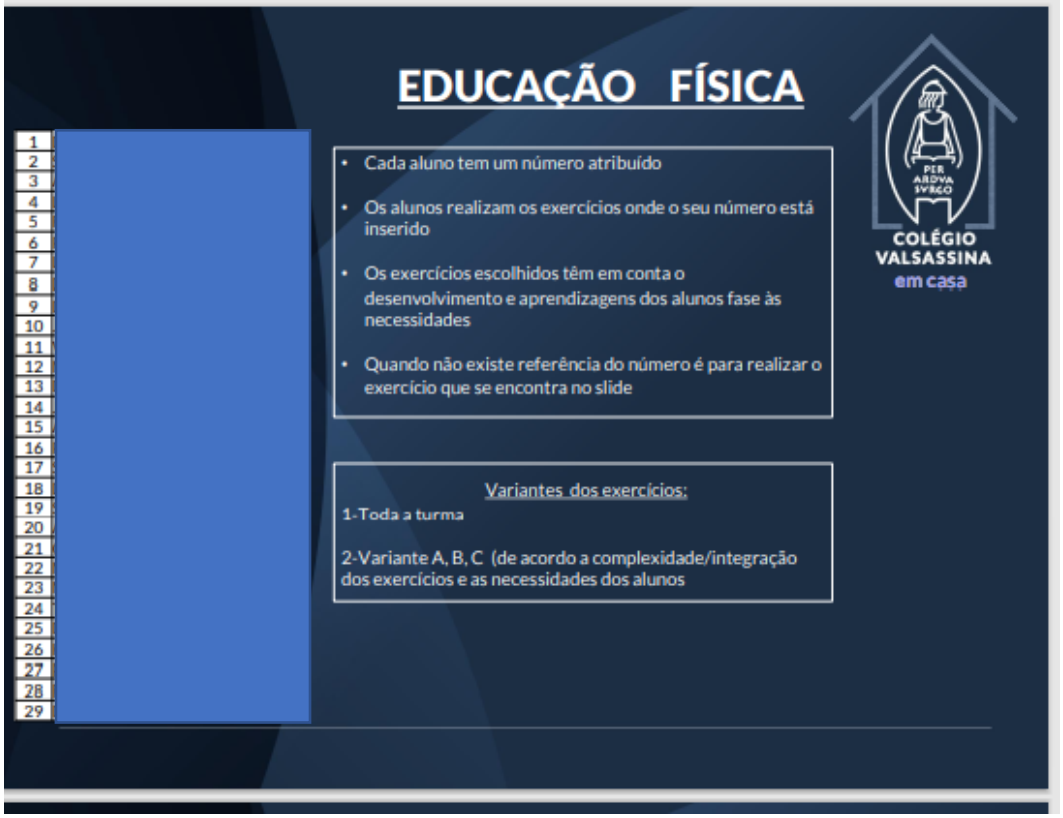
Turma	Etapa	Unidade Didática	Número de Aulas	Número de Alunos
8ºC	Prioridades	6 e 7	10	29
Recursos Temporais **Aulas de 90'** **Aulas de 40'**	**Recursos Espaciais**		**Recursos Materiais**	
	Espaço 1 Espaço 2 Espaço 3 Via Online		Bolas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol; Coluna Redes para Voleibol e Badminton, colchões	
DATA	**Aula**	**ESPAÇO**	**MATÉRIAS**	
Planeamento				
06/04 **Aula 56**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física	
09/04 **Aula 57**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Dança Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física	
13/04 **Aula 58**	40'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física	
16/04 **Aula 59**	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física	
20/04 **Aula 60**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Atletismo; Andebol; Testes Fit Escola	
23/04 **Aula 61**	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Atletismo, Futebol, Andebol e Testes Fit Escola	
27/04 **Aula 62**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol e Orientação	
30/04 **Aula 63**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Dança, Voleibol; Andebol; Basquetebol	
4/05 **Aula 64**	40'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Badminton Aptidão Física	
7/05 **Aula 65**	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Badminton; Aptidão Física	
11/05 **Aula 66**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Atletismo; Andebol; Futebol	
14/05 **Aula 67**	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Futebol, Andebol e Testes Fit Escola	

Apêndice XV– Planeamento 3º Etapa- Progresso-Via Presencial

Turma	Etapa	Unidade Didática	Número de Aulas	Número de Alunos
8ºC	Produto	5	19	29
Recursos Temporais **Aulas de 90'** **Aulas de 40'**	**Recursos Espaciais**		**Recursos Materiais**	
	Espaço 1 Espaço 2 Espaço 3 Via Online		Recursos disponíveis em casa	
DATA	**Aula**	**ESPAÇO**	**MATÉRIAS**	
Planeamento				
29/01 **Aula 36**	90'	Via Online-Aula síncrona	- Explicação da dinâmica a executar durante as aulas online -Treino da Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN)	
02/02 **Aula 37**	40'	Via Online-Aula síncrona	-Treino da Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN)	
5/02 **Aula 38**	90'	Via Online- Aula assíncrona	-Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas	
9/02 **Aula 39**	40'	Via Online-Aula síncrona	-Treino da Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN)	
12/02 **Aula 40**	90'	Via Online- Aula síncrona	-Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas - Explicação do trabalho teórico individual: Construir um Circuito de Treino de Força	
16/02 **Aula 41**	40'	Via Online-Aula síncrona	-Treino da Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) -Visualização de Vídeos-Matéria: Voleibol	
19/02 **Aula 42**	90'	Via Online- Aula assíncrona	-Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas	
23/02 **Aula 43**	40'	Via Online-Aula síncrona	-Treino da Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) -Visualização de Vídeos-Matéria: Basquetebol	
26/02 **Aula 44**	90'	Via Online- Aula assíncrona	-Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas	
2/03 **Aula 45**	40'	Via Online-Aula síncrona	-Treino da Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) -Visualização de Vídeos-Matéria: Andebol	
5/03 **Aula 46**	90'	Via Online- Aula síncrona	-Realização de uma ficha individual -Esclarecimento de dúvidas relativamente ao trabalho individual (entrega dia 14 março)	
9/03 **Aula 47**	40'	Via Online-Aula síncrona	Treino Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) Visualização de Vídeos- Futebol	
12/03 **Aula 48**	90'	Via Online- Aula assíncrona	-Realização de uma ficha individual -Esclarecimento de dúvidas relativamente ao trabalho teórico individual (entrega dia 14 março)	
16/03 **Aula 49**	40'	Via Online-Aula síncrona	Treino Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) Visualização de Vídeos-Matéria: Valores Desportivos	
19/03 **Aula 50**	90'	Via Online- Aula assíncrona	Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas	
23/03 **Aula 51**	40'	Via Online-Aula síncrona	Treino Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) Visualização de Vídeos-Matéria: Ginástica (Solo e aparelhos)	
26/03 **Aula 53**	90'	Via Online- Aula assíncrona	Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas	
30/03 **Aula 54**	40'	Via Online-Aula síncrona	-Treino Aptidão Física-Utilização do Treino de Integração Neuromuscular (TIN) -Visualização de Vídeos-Matéria: Badminton e Atletismo	
2/04 **Aula 55**	90'	Via Online- Aula assíncrona	-Realização dos exercícios prescritos (TIN), preenchimento da folha de registo, esclarecimento de dúvidas	

Apêndice XVI – Exemplo Power Point- Metodologia TIN online e ficha de registo





Exercício 2: Lunge dinâmico

EDUCAÇÃO FÍSICA

COLÉGIO VALSASSINA em casa

TODA A TURMA

- 30s de exercício
- 30s de pausa

Exercício 3: Flexões

EDUCAÇÃO FÍSICA

COLÉGIO VALSASSINA em casa

A

8,25,28

B

2,3,4,5,6,12,13,15,18,22,24,27

- 30s de exercício
- 30s de pausa

C

1,7,9,10,11,14,16,17,19,20,21,23,26,29

Exercício 4: Prancha

EDUCAÇÃO FÍSICA

COLÉGIO VALSASSINA em casa

A

6,8,12,15,18,25,28

B

1,2,3,4,5,9,10,11,16,17,19,20, 22,23,24,29

- 30s de exercício
- 30s de pausa

C

7,14,21,26,27

Exercício 5: Abdominais

EDUCAÇÃO FÍSICA

COLÉGIO VALSASSINA em casa

A

6,8,12,15,18,25,28

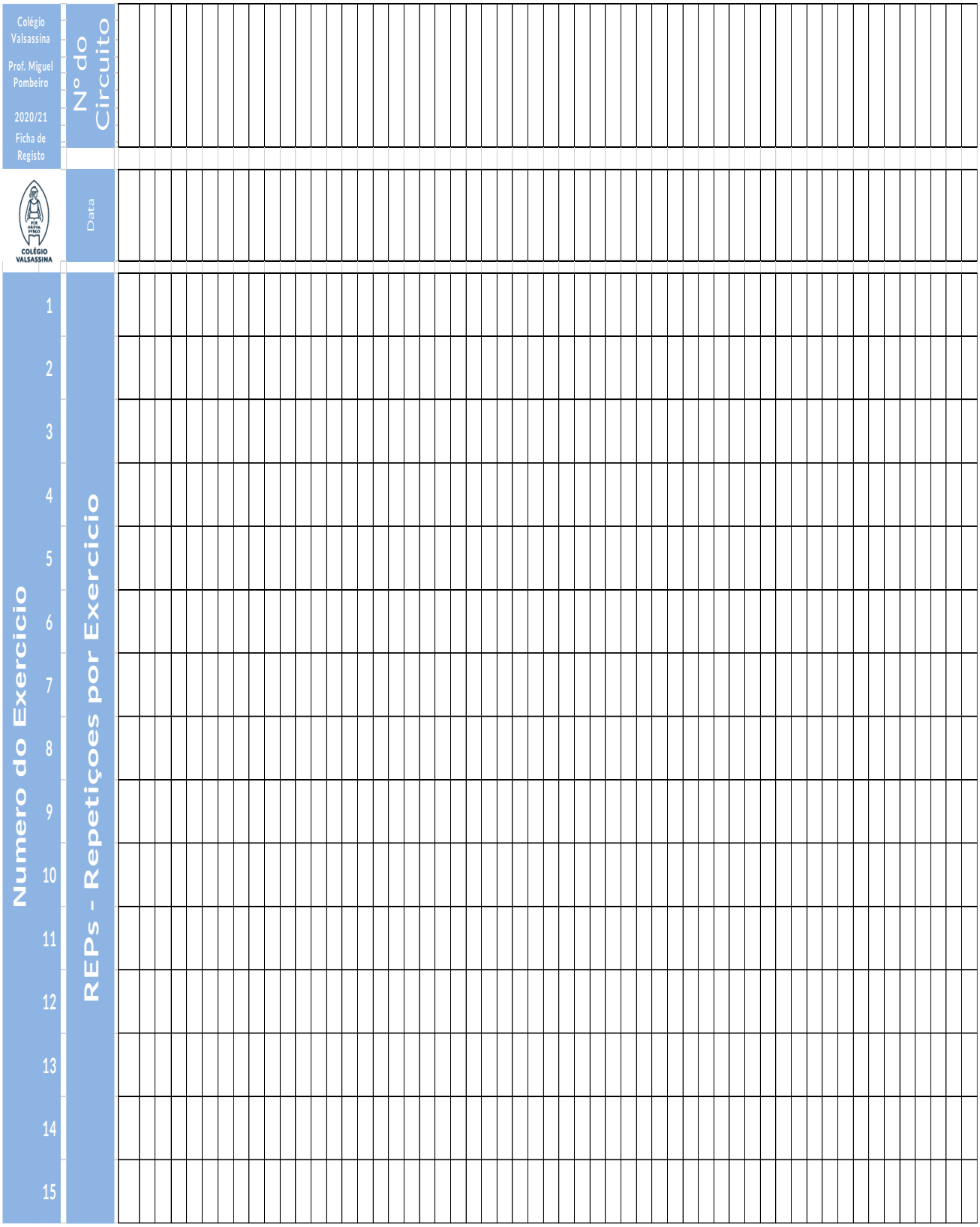
B

1,2,3,4,5,9,10,11,16,17,19,20, 22,23,24,29

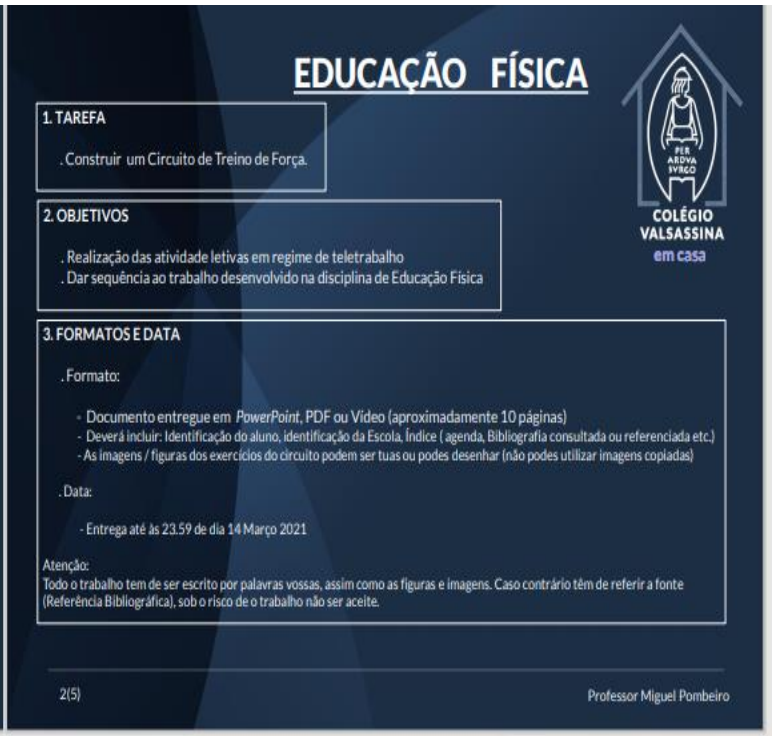
- 30s de exercício
- 30s de pausa

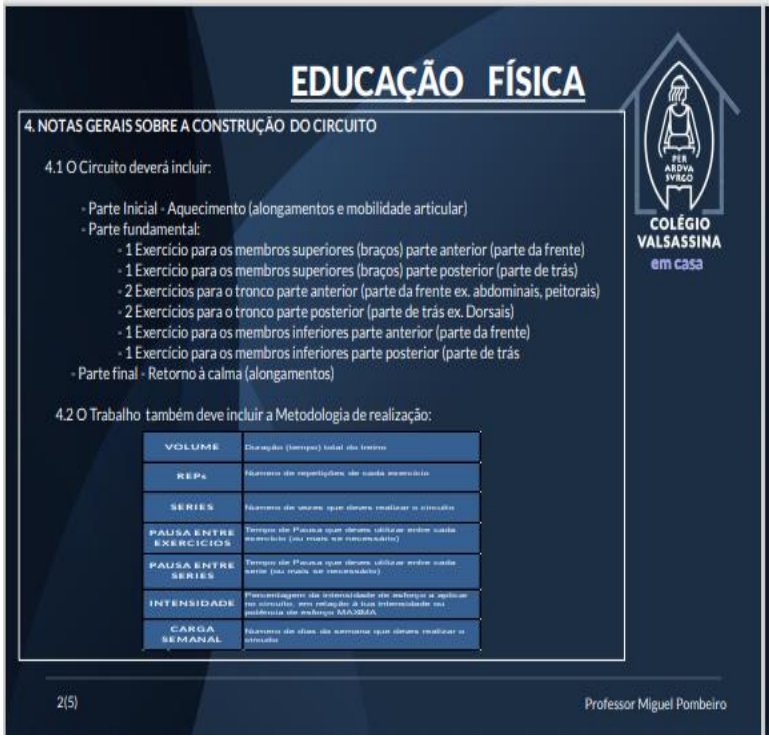
C

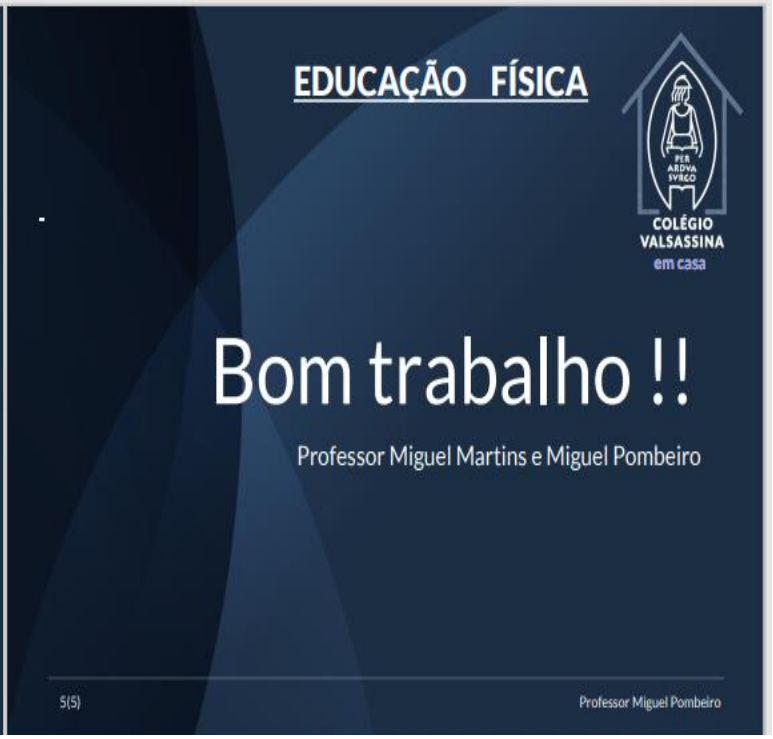
7,14,21,26,27


Colégio Valsassina
Prof. Miguel Pombeiro
2020/21
Ficha de Registo
Nº do Circuito
Data
COLÉGIO VALSASSINA
Numero do Exercicio
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
REPs - Repetições por Exercicio

Apêndice XVII – Trabalho teórico- Circuito de força







Apêndice XVIII – Planeamento 4º Etapa-Produto

Turma	Etapa	Unidade Didática	Número de Aulas	Número de Alunos
8ºC	Produto	8,9	13	29
Recursos Temporais **Aulas de 90'** **Aulas de 40'**	**Recursos Espaciais**		**Recursos Materiais**	
	Espaço 1 Espaço 2 Espaço 3		Bolas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol; Coluna Redes para Voleibol e Badminton, colchões	
DATA	**Aula**	**ESPAÇO**	**MATÉRIAS**	
Planeamento				
18/05 **Aula 68**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física; Testes Fit escola	
21/05 **Aula 69**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física	
24/05 **Aula 70**	40'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física	
28/05 **Aula 71**	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Aptidão Física	
1/06 **Aula 72**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Atletismo, Futebol, Andebol e Testes Fit Escola	
4/06 **Aula 73**	90'	Espaço 2: Campo de Futebol	Atletismo, Futebol, Andebol e Testes Fit Escola	
8/06 **Aula 74**	40'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física; Dança	
11/06 **Aula 75**	90'	Espaço 3: Campo de Ténis e Basquetebol	Voleibol; Andebol; Basquetebol; Aptidão Física; Dança	
14/06 **Aula 68**	40'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Badminton	
18/06 **Aula 65**	90'	Espaço 1: Ginásio	Ginástica Solo e Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Badminton	
22/06 **Aula 66**	40'	Espaço 2: Campo de Futebol	Atletismo, Futebol, Andebol	

Apêndice XIX – Horário PTI

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:20 – 9:10	NC (90min) **10º 1C**		LC (90 min) **5º A**	MP (90min) **12º 2**	MP (90min) **9ºC**
9:10 – 09:50		**8ºC** (45min)			
10:25 – 11:05		MC (90 min) **12º ¾**	EB (90min) **6ºA**	NG (90min) **11º1B3**	EB (90min) **7ºA**
11:05 – 11:55	NG (45min) **4º B**				
12:05 – 13:00				Cidadania e Desenvolvimento	**8ºC**
13:00 – 13:35					
14:50 – 15:40					
15:40 – 16:30			**DE-Futebol**		
16:45 – 18:10					

Legenda: Azul – Espaço 1 (Pavilhão) Verde – Espaço 2 (Campo de Futebol) Laranja – Espaço 3 (Campo de Ténis)

Apêndice XX – Documento do torneio adaptado à pandemia

TORNEIO FUTEBOL 5 ADAPTADO À PANDEMIA 20/21

Regulamento do Torneio

- O torneio adaptado à pandemia será efetuado no dia 29 de maio de 2021 entre as 9:20h e as 11:00h no Colégio Valsassina mais concretamente nos campos sintéticos (ao ar livre) do mesmo.
- O torneio será destinado a alunos do escalão de Infantis, constituir-se-ão quatro Equipas (A, B, C e D), as equipas são formadas pelos professores de forma a existir uma maior competitividade.
- Será elaborado um calendário com a denominação das equipas de A; B; C e D.
- Será efetuado um sorteio entre os capitães para saberem qual a denominação da sua Equipa.
- O torneio será de Futebol 5 e todos os jogadores da equipa terão de jogar aproximadamente o mesmo tempo e os alunos podem entrar e sair sem limite de substituições, estando esta tarefa da responsabilidade dos professores.
- As equipas jogarão umas contra as outras a uma volta.
  Os professores designarão um capitão por equipa, que será o único interlocutor da equipa com os professores/treinadores e árbitros.
- Durante o torneio efetuar-se-ão 2 jogos em simultâneo no campo 1 e campo 2, devidamente identificados, e os jogos iniciar-se-ão e terminarão ao mesmo tempo.
- Os jogos terão a duração de 20 min com 3-5 min de descanso entre os jogos.
- Os jogadores devem vir devidamente equipados para a prática da modalidade.
- A arbitragem será efetuada por um professor/treinador no respetivo campo ou por um aluno do escalão de Iniciados referenciado pelos professores.
- Relativamente à classificação esta será estabelecida de acordo com a pontuação obtida, vitória – 3 pontos, empate – 2 pontos, derrota – 1 ponto, falta de comparência – 0 pontos e derrota por 5-0.
- Os professores avaliarão e atribuirão, às equipas envolvidas e no final de cada jogo, o fair play das equipas relativamente quer à equipa adversária, quer ao árbitro, sendo a escala será de zero a dois; podendo os professores, na eventualidade de ocorrência de qualquer situação grave que ponha em causa o cumprimento dos objetivos do torneio, decidirem-se pela exclusão da equipa prevaricadora.
- Em caso de empate na pontuação final do resultado dos jogos, os critérios de desempate entre as equipas que tiverem o mesmo número de pontos, serão:

Miguel Martins 29 de maio de 2021

1º-Melhor classificação da Equipa na Taça Fair Play.
2º- Maior nº de golos marcados no Torneio.
3º- Resultado entre as equipas.
4º- Menor nº de golos sofridos no Torneio.
5º- Desempate através de grandes penalidades, sendo que a 1ª série será de cinco e mantendo-se o empate será seguido de séries de uma.

Relativamente ao prémio Fair Play, no caso de igualdade pontual, será atribuído à equipa que obteve menos pontos nos resultados dos jogos.

Horário dos Jogos:

Inicio do treino (Aquecimento)	9:20-9:30 (10 min)
Briefing Inicial e Escolhas das equipas	9:30-9: 40 (10 min)
Inicio da 1ª jornada	9:40- 10 (20 min)
Intervalo	(5 min)
Inicio da 2ª jornada	10:05- 10:25 (20 min)
Intervalo	(5 min)
Inicio da 3ª jornada	10:30-10:50 (20 min)
Verificação da classificação e entrega de prémios	10:50- 11 (10 min)

Taças em disputa:

- Taça para a Equipa vencedora do Torneio.
- Taça para a Equipa vencedora do prémio Fair Play.

Segurança:

- De acordo com a Orientação 036/2020 da Direção Geral da Saúde, a prática de futebol, futsal e futebol de praia é definida como uma atividade de risco médio.
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados em treinos e competições devem são submetidos a limpeza e desinfeção (Orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS).

Miguel Martins 29 de maio de 2021

- Optou-se pela realização do torneio ao ar livre, espaço aberto, garantindo-se a disponibilização de desinfetante de mãos a todos os envolvidos.
- Após cada jogo efetuado, os alunos das equipas desinfetarão obrigatoriamente as mãos, sendo as bolas de jogo também desinfetadas
- Não haverá utilização de balneários.
- Não haverá presença de público.
- São suspensos os cumprimentos iniciais e finais entre equipas.
- Será obrigatória a utilização de máscara durante o torneio e a pratica desportiva.

REGULAMENTO

COVID-19 PARA A RETOMA DA PRÁTICA COMPETITIVA DE FUTEBOL, FUTSAL E FUTEBOL DE PRAIA

1. A Federação Portuguesa de Futebol considerará a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV-2 aos praticantes e árbitros de futebol, futsal e futebol de praia, de acordo com a Orientação 034/2020 da DGS, e tendo por referência a situação epidemiológica a nível regional e local, e os recursos disponíveis (vide Tabela *infra*).
2. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 são realizados de acordo com a Orientação 015/2020 da DGS e a Circular Informativa n.º 003/CD/100.20.200, e notificados na plataforma SINAVE-Lab, nos termos da Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto.

Tabela – Plano de testes ao SAR-CoV-2 de acordo com a situação epidemiológica a nível regional e local

Contexto	Testes
Treinos dentro da mesma equipa	Sem testes
Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa de SARS-CoV-2	Sem testes
Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa de SARS-CoV-2	Testes aleatórios até 48h antes da competição

Instalações Desportivas do Colégio Valsassina onde se realizou o Torneio

Bibliografia:

- Direção-Geral da Educação (2020). Orientações para a realização em regime presencial das aulas de Educação Física. Homologadas pelo Despacho n.º 53-D/2020, de 20 de julho. Consultado em Fevereiro 3, 2021 emhttps://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf.
- Sociedad Española de Medicina Del Deporte, (2020). Comunicado sobre el uso de mascarillas en la infección por virus Sars-Cov2 conocido como Covid-19. Comunicação apresentada na reunião entre a Sociedade Espanhola de Medicina do Desporto e o Conselho Geral das Associações Médicas Oficiais, Zaragoza, Espanha.
- Falvey, É., Mathema, P., Horgan, M., & Raftery, M., (2020). Regresso Seguro ao Rugby - no contexto da Pandemia de COVID-19. *World RUGBY*. Acedido em 29 de março de 2021, em https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219
- Federação Portuguesa de Futebol (2020, Agosto). Regulamento Federação Portuguesa de Futebol, COVID-19 para a retoma da prática competitiva de Futebol, Futsal e de Futebol Praia. In *39º Comunicado Oficial* ,FPF, Lisboa.

Apêndice XXI – Estrutura do torneio adaptado à pandemia

TORNEIO FUTEBOL ADAPTADO À PANDEMIA 20/21

Colégio Valsassina 29 de maio de 2021 Miguel Martins aluno nº

1ª JORNADA			
HORA:		RESULTADO e Fair Play	PONTOS DA JORNADA
CAMPO 1	EQUIPA A VS EQUIPA B	Resultado a Fair Play Eq A – Eq B	A- Res. – Fair Play. B- Res. – Fair Play.
CAMPO 2	EQUIPA C VS EQUIPA D	Resultado a Fair Play Eq C – Eq D	C- Res. – Fair Play. D- Res. – Fair Play.

2ª JORNADA			
HORA:		RESULTADOS	PONTOS DA JORNADA
CAMPO 1	EQUIPA B VS EQUIPA D	Resultado a Fair Play Eq B – Eq D	B- Res. – Fair Play. D- Res. – Fair Play.
CAMPO 2	EQUIPA A VS EQUIPA C	Resultado a Fair Play Eq A – Eq C	A- Res. – Fair Play. C- Res. – Fair Play.

3ª JORNADA			
HORA:		RESULTADOS	PONTOS DA JORNADA
CAMPO 1	EQUIPA A VS EQUIPA D	Resultado a Fair Play Eq A – Eq D	A- Res. – Fair Play. D- Res. – Fair Play.
CAMPO 2	EQUIPA B VS EQUIPA C	Resultado a Fair Play Eq B – Eq C	B- Res. – Fair Play. C- Res. – Fair Play.

PONTUAÇÃO GERAL				
	1º JORNADA	2ºJORNADA	3ºJORNADA	PONTUAÇÃO FINAL
	Res. Jogos - Fair Play	Res. Jogos - Fair Play	Res. Jogos - Fair Play	Res. Jogos - Fair Play
EQUIPA A				
EQUIPA B				
EQUIPA C				
EQUIPA D				

CLASSIFICAÇÕES FINAIS	Pontos dos Resultados dos jogos Pontos do Fair Play
1º LUGAR do Torneio 1º Lugar do Fair Play	
2º LUGAR do Torneio 2º Lugar do Fair Play	
3º LUGAR do Torneio 3º Lugar do Fair Play	
4º LUGAR do Torneio 3º Lugar do Fair Play	

Critérios de desempate entre as equipas:

1º- Melhor classificação da Equipa na Taça Fair Play.
2º- Maior nº de golos marcados no Torneio.
3º- Resultado entre as equipas empatadas.
4º - Menor nº de golos sofridos no Torneio.
5º- Desempate através de grandes penalidades, sendo que a 1ª série será de cinco e mantendo-se o empate será seguido de séries de uma.

Apêndice XXII – Foto do torneio

Apêndice XXIII – Cartaz Desporto Escolar

Apêndice XXIV – Avaliação Inicial Desporto Escolar

Alunos	Avaliação Inicial	Situação de avaliação inicial
1	PE	• 3x1 em vagas • 3x2 em vagas • 4x4 (GR+3X3+gr) com corredores definidos (central e laterais)
2	PE	
3	PE	
4	PE	
5	PE	
6	PE	
7	PE	
8	PE	
9	PE	
10	PE	
11	PE	
12	NI	

Legenda:
NI-Não cumpre I, trabalha para I
PI-Perto de cumprir I, trabalha para I
I-Cumpre I preparado para trabalhar E
PE-Cumpre algumas coisas E trabalha para E

I/E

Indicadores de observação:

-Jogo onde a bola anda razoavelmente dentro de campo
- Jogo onde há dispersão e não aglomeração
-Jogo onde existem alguns remates à baliza

Critérios:

-Conhece as regras
-Coopera com os colegas
- Executa desmarcações
-Sem pressão, consegue receber e enquadrar, passa para quem está desmarcado, consegue conduzir e se possível rematar.
- Reconhece-se como defesa

E/A

Indicadores de observação:

-Muita posse de bola
-Jogo com largura e profundidade
- Há qualidade nas execuções (passe, condução, remate)
-Observam-se muitas situações de finalização
-Defesa assumida em posição base defensiva entre o atacante e a baliza

Critérios de avaliação:

-Coopera com os colegas
-Sabe e conhece as regras de jogo
- Cada jogador tem a capacidade de manter a posse de bola quando está marcado
-Conforme a situação, consegue passar, conduzir ou rematar com qualidade
-Aclara à desmarcação
-Capacidade de realizar desmarcações de apoio e ofensivas
- Marca o adversário direto.

Apêndice XXV – Avaliação Final Desporto Escolar

Aluno	Avaliação inicial	Objetivo	Avaliação Final
1	PE	E	E
2	PE	E	E
3	PE	E	PE
4	PE	E	E
5	PE	E	PE
6	PE	E	E
7	PE	E	E
8	PE	E	PE
9	PE	E	E
10	PE	E	E
11	PE	E	PE
12	NI	PI	PI

Legenda:
NI-Não cumpre I, trabalha para I; PI-Perto de cumprir I, trabalha para I; I-Cumpre I preparado para trabalhar E; PE-Cumpre algumas coisas E trabalha para E; E-Cumpre E trabalha para A.

Cores: verde- Objetivo cumprido;
amarelo-Perto de cumprir o objetivo

Apêndice XXVI – Síntese da metodologia TIN

METODOLOGIA TREINO DE INTEGRAÇÃO NEUROMUSCULAR (TIN)

Capacidades motoras → Força → Metodologia TIN

O que é o TIN?

- É uma proposta metodologia de prescrição de exercício que tem em consideração um continuo de integração dos exercícios.
- Existe uma progressão faseada desde exercícios menos integrados até exercícios mais integrados.
- O fator chave no TIN é a progressão, é criar desafios crescentes, com vista à melhoria do controlo sobre o movimento, é fundamental aprender o exercício antes de o intensificar.
- Para progredir/regredir na integração dos exercícios, é necessário saber manipular um conjunto de variáveis que aumentem/diminuam a integração do padrão motor.

O que é que o TIN possibilita?

- Um trabalho com os alunos face às suas necessidades destes
- Uma escolha e adequação dos exercícios face às dificuldades dos alunos bem como aos seus objetivos
- Uma maior autonomia por parte dos alunos
- Desenvolver a capacidade motora força, independente das dificuldades sentidas ou estado das mesmas
- Apesar de ser trabalhado em grupo cada aluno tem os seus exercícios "individuais" – Diferenciação do Ensino

Variáveis			
Graus de liberdade dos exercícios	**Pontes de Suporte ou Apoio**	**Nº de articulações em carga**	**Nº de planos desafiados**
• A diminuição da restrição da carga possibilita um maior movimento da mesma, logo uma maior necessidade de controlo neuromuscular	• A diminuição dos pontos de apoio aumenta o desafio para os músculos estabilizadores. • Manipular os pontes de suporte no sentido de diminuir	• Nº de articulações desafiadas por momento de força resistente • Mais articulações maior integração e desafio	• Desafia apenas um plano? Ou mais do que um? • Aumenta com o numero de planos

Exercícios com menos integração são caraterizados por:

1-Terem menor grau de liberdade

2- Terem mais pontes de apoio (mais estabilizadores externos)

3-Desafiarem um menor número de articulações

4-Trabalhar com menos planos

Exercícios com mais integração são caraterizados por:

1-Terem maior grau de liberdade

2- Terem menos pontes de apoio (menos estabilizadores externos)

3-Desafiarem um maior número de articulações

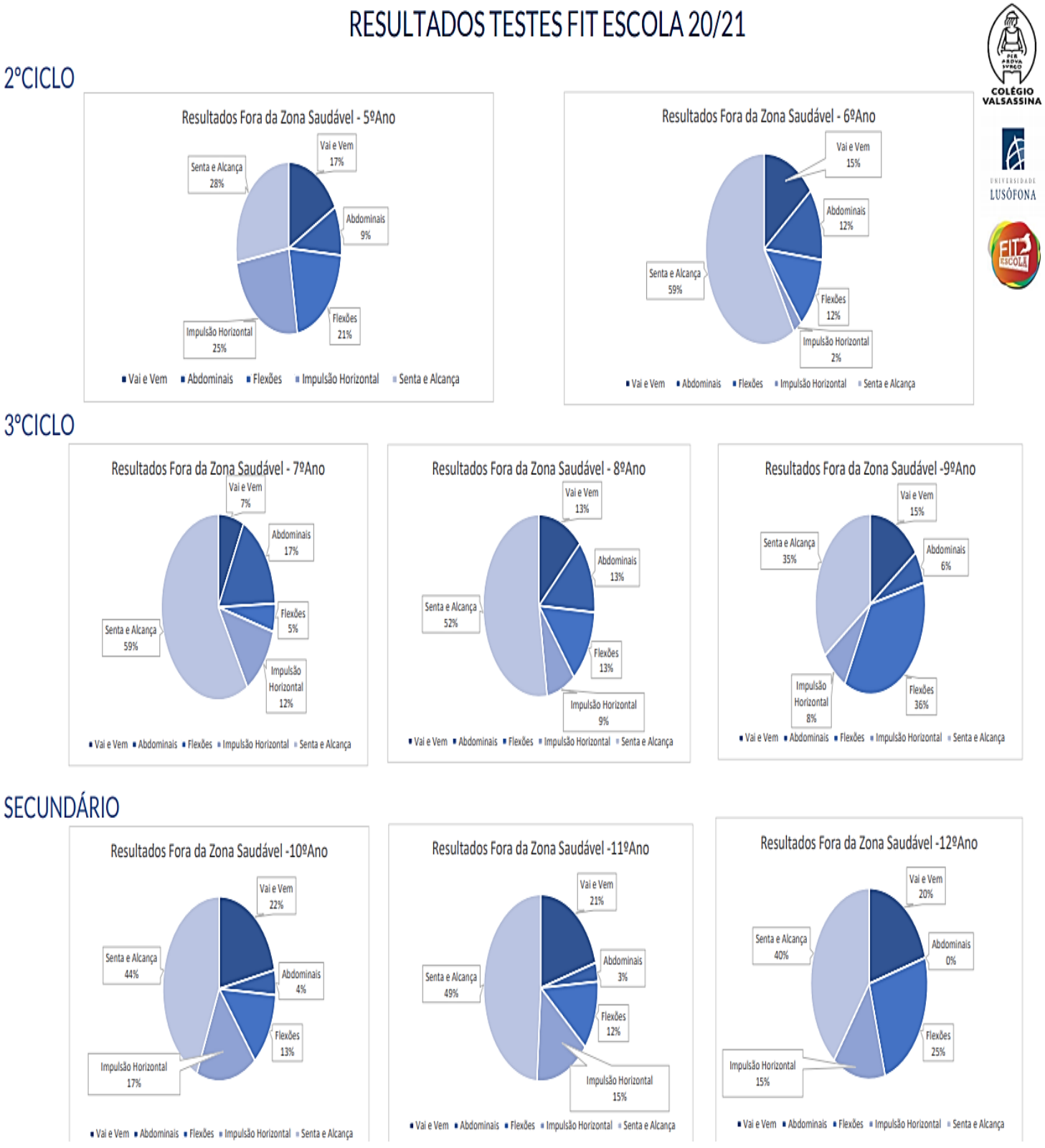
4-Trabalhar com mais planos

Exemplo:

Legenda:
A- Menos Integração:
B- Mais ou Menos Integração;
C- Maior Integração

Pinto, R.,& Cavendon Ughini, C. (2017). O Treino da Força para crianças e jovens. In P. Mil-Homens, P.Pezarat Correia & G. Vilhena de Mendoça (Eds.), *Treino da Força* (pp.153-163). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
Tavares, C., & Figueiredo, P. (2015). Treino Funcional: Uma proposta metodológica de abordagem. In P. Mil-Homens, P.Pezarat Correia & G. Vilhena de Mendoça (Eds.), *Treino da Força* (pp.199-210). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Apêndice XXVII – Gráficos Circulares por ano- Resultados Fora da Zona Saudável



Apêndice XXVIII – Plano Prioritário de Aptidão Física 21/22- Resultados por ano de escolaridade

PLANO PRIORITÁRIO- APTIDÃO FÍSICA 21/22			
5º Ano	**6º Ano**	**7º Ano**	**8º Ano**
1-Flexibilidade Membros Inferiores; 2-Impulsão Horizontal; 3-Força Membros Superiores	Flexibilidade Membros Inferiores	1-Flexibilidade Membros Inferiores 2-Força Abdominal	1-Flexibilidade Membros Inferiores 2-Resistência/ Força Abdominal e Força dos Membros Superiores
9º Ano	**10º Ano**	**11º Ano**	**12º Ano**
1-Força Membros Superiores 2-Flexibilidade Membros Inferiores 3-Resistência	1-Flexibilidade Membros Inferiores 2-Resistência 3-Impulsão Horizontal	1-Flexibilidade Membros Inferiores 2-Resistência 3-Impulsão Horizontal	1-Flexibilidade dos Membros Inferiores 2-Força Membros Superiores 3-Resistência

ANEXOS

Anexo 1 - Quadros de Referência Metas de Aprendizagem

QUADRO 2 – Domínio das Actividades Físicas – Metas de Aprendizagem (2.º e 3.º ciclo) e Normas de aplicação.

Ano	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º
Meta	**3 Níveis Introdução**	**4 Níveis Introdução**	**5 Níveis Introdução**	**6 Níveis Introdução**	**6 Níveis: 5 Introdução e 1 Elementar**
Norma	*De cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes*	*1 nível de uma matéria dos subdomínios : Jogos ou JDC* *1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN* *2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes*	*1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC* *1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN* *3 níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes*	*1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC* *1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN* *4 níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes*	*2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC* *1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN* *1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA* *2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes*

Ano	6.º	9.º
Meta	*Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.* *Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física.*	*Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afectividade e a qualidade do meio ambiente.* *Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da actividade física na actualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.*
Norma	*O aluno realiza trabalho de grupo e prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo.*	

QUADRO 3 – Domínio da Aptidão Física – Metas de Aprendizagem

Ano	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º
Meta	*Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.*				
Norma	*Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha).* *Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) no teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais).*				*Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) num dos testes de aptidão aeróbia (vai-vêm; corrida da milha, marcha).* *Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FitnessGram) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).*

Anexo 2 – Anotação deixada pela professora de Cidadania e Desenvolvimento

O professor estagiário, Miguel Martins, realizou o seu Projeto Específico na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento com uma turma do 8º ano, na qual desenvolveu um trabalho que considero de Muito Bom, dado a sua presença em todas as aulas, o nível de intervenção pedagógica que manteve com os alunos e o trabalho, conjunto comigo, na definição das temáticas a desenvolver e na avaliação dos alunos.

A professora responsável

Ana Paula Lopes d´Oliveira