



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

André Rodrigues Aguireira

**Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na
Escola Secundária Fernão Mendes Pinto**

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa - Portugal

2023

www.ulusofona.pt



André Rodrigues Aguireira

Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 399/2023, no dia 26 de outubro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor António João Labisa da Silva Palmeira

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Orientador: Prof. Doutor Paulo Filipe Pereira do Nascimento de Figueiredo

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa - Portugal

2023

“Estou perdido entre o que quero ser e o que ainda não sou”

Agradecimentos

A todos os professores da Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto que participaram da minha formação partilhando do seu vasto conhecimento e experiência na área, pelos ensinamentos oferecidos nos últimos 2 anos assim como os desafios que me fizeram melhorar a minha capacidade de solucionar os mesmos.

Ao professor Manuel Alves, por ter aceite ser não só meu orientador de estágio como dos meus colegas na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, abrindo assim a possibilidade de estagiar perto da minha residência com um professor de excelência e um grupo de Educação Física igualmente sublime, sempre disposto a partilhar das suas experiências e nos ajudar com todas as nossas hesitações.

Aos meus alunos do 10º 2 e do núcleo de Desporto Escolar de Voleibol, que me aceitaram como seu professor de Educação Física, oferecendo a capacidade de exercer este cargo de professor, independentemente da minha inexperiência na área e tanto me ajudaram neste processo de formação sem o saberem.

A toda a minha família, especialmente à minha mãe que sempre apoiou as minhas decisões de braços abertos mesmo quando não as compreendia, e que pode agora descansar os ouvidos dos meus contínuos lamentos.

Ao meu grupo de estágio da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, Diogo Tavares e Beatriz Oliveira, que embarcaram juntamente comigo nesta experiência e sentiram na pele aquilo que eu senti, sendo a vossa presença essencial tanto nos momentos pequenos, como nos grandes.

E a todos os amigos que fiz pelo caminho, especialmente o meu grupo de 1º ano de mestrado, João Cabrita, Inês Silva e Mariana Calado, nesta que foi a minha formação na área tão importante para o correto e harmonioso desenvolvimento das próximas gerações que é a Educação Física.

Sozinho nada disto tinha acontecido, por isso dedico este trabalho a todos vocês que me apoiaram e incentivaram, aos quais estarei eternamente grato.

Resumo

O presente relatório é uma análise do Estágio Pedagógico em Educação Física por mim realizado, que teve lugar na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, em Almada no ano letivo de 2022/2023, sendo este o auge da minha formação inicial como professor de Educação Física foi composto por 4 áreas distintas:

Na Lecionação fiquei encarregue das aulas de Educação Física da turma do 10º 2, para o qual foi usado o planeamento por etapas com base nas Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário. Procurei também combater falhas no ensino prévio dos meus alunos com a realização de um projeto que aborda as várias danças do currículo procurando aumentar a literacia física dos alunos.

Na área da Direção de Turma, acompanhamos o trabalho do nosso professor orientador na relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica assim como a organização e realização de uma saída de campo com os décimos anos da escola. Como projeto procuramos reduzir os comportamentos desviantes da turma.

No Desporto Escolar, foi assumida a co-orientação do núcleo de Voleibol, caracterizado este por alunos com interesse em praticar a modalidade e professores com uma vontade ainda maior de o lecionar. Aqui procurei como projeto facilitar o trabalho dos professores desenvolvendo documentos modelo para todas as necessidades dos núcleos.

No que diz respeito ao Projeto de Seminário, após viver a realidade da escola rapidamente nos deparamos com algumas situações relativamente à Polivalência dos Espaços que mereciam a nossa atenção, sendo aplicados questionários aos professores do grupo para nos orientarem no desenvolvimento do projeto que procurava aumentar a qualidade dos espaços de lecionação da educação física na escola.

Este estágio pedagógico veio então confirmar a minha vontade e certeza relativamente aos meus objetivos de exercer como professor de Educação Física, suprimindo quaisquer hesitações que eu possuísse previamente, assim como acertar quaisquer dúvidas deixadas em aberto na minha formação.

Palavras Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Atividade Física; Formação Inicial de Professor; Lecionação;

Abstract

This report is an analysis of my Pedagogical Internship in Physical Education, which took place in Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, in Almada in the school year 2022/2023, being this the culmination of my initial training as a teacher of Physical Education and was composed of 4 distinct areas:

In Teaching I was in charge of the Physical Education classes of the 10th 2 class, for which the step-by-step planning based on the Essential Learning of Secondary Education was used. I also tried to combat flaws in my students' prior education by carrying out a project that abhors the various dances in the curriculum, seeking to increase students' physical literacy.

In the area of Class Management we follow the work of our guidance teacher in the relationship with parents, support to students and pedagogical coordination as well as the organization and implementation of a field trip with the tenth grades of the school. As a project we tried to reduce deviant behavior in the class.

In School Sports, I took on the co-guidance of the Volleyball nucleus, characterized by students interested in practicing the sport and teachers with an even greater desire to teach it. Here I tried to facilitate the work of the teachers by developing model documents for all the needs of the nuclei.

With regard to the Seminar Project, after experiencing the reality of the school, we quickly came across some situations regarding the Flexibility of Spaces that deserved our attention, with questionnaires being applied to the teachers in the group to guide us in the development of the project that sought to increase the quality of physical education teaching spaces at school.

This pedagogical internship then confirmed my will and certainty regarding my goals of practicing as a Physical Education teacher, eliminating any hesitations I had previously, as well as settling any doubts left open in my training.

Key Words: Pedagogical Internship; Physical Education; Physical Activity; Initial Training as Teacher; Teaching;

Índice Geral

Índice de Quadros.....	9
Introdução.....	10
I. Lecionação	13
1. Introdução	13
2. Objetivos Operacionais e Processos	14
2.1. Planeamento da 1º Etapa.....	15
2.2. Balanço da 1º Etapa.....	17
2.3. Planeamento da 2º Etapa.....	19
2.4. Balanço da 2º Etapa.....	22
2.5. Planeamento da 3º Etapa.....	24
2.6. Balanço da da 3º Etapa.....	25
2.7. Planeamento da 4º Etapa.....	27
2.8. Balanço da 4º Etapa.....	30
3. Projeto Específico	33
4. Professor a Tempo Inteiro	35
5. Observação Sistemática.....	39
6. Considerações Finais.....	40
II. Direção de Turma	43
1. Introdução	43
2. Objetivos Operacionais e Processo.....	44
2.1. Planeamento da 1ª Etapa.....	44
2.2. Balanço da 1ª Etapa.....	45
2.3. Planeamento da 2ª Etapa.....	46
2.4. Balanço da 2ª Etapa.....	47
2.5. Planeamento da 3ª Etapa.....	48
2.6. Balanço da 3ª Etapa.....	49

2.7. Planeamento da 4ª Etapa.....	51
2.8. Balanço da 4 Etapa	52
3. Projeto Específico	53
4. Saída de Campo	55
5. Considerações Finais.....	56
III. Desporto Escolar	58
1. Introdução	58
2. Objetivos Operacionais e Processo.....	59
2.1 Planeamento da 1ª Etapa.....	60
2.2 Balanço da 1ª Etapa.....	62
2.3 Planeamento da 2ª Etapa.....	63
2.4 Balanço da 2º Etapa.....	64
2.5 Planeamento da 3º Etapa.....	65
2.6 Balanço da 3º Etapa.....	67
2.7 Planeamento da 4º Etapa.....	69
2.8 Balanço da 4º Etapa.....	71
3. Projeto Específico.....	72
4. Considerações Finais.....	73
IV. Seminário	76
1. Introdução	76
2. Objetivos Operacionais e Processo.....	77
3. Identificação do Problema.....	78
4. Fundamentação Teórica	80
5. Metodologia	82
6. Análise dos Dados	83
7. Estratégias Desenvolvidas	87
8. Resultados	90
9. Balanço Final	91

Conclusão	93
Referências Bibliográficas.....	97
Apêndices	i
Apêndice I - Caracterização da Escola.....	i
Apêndice II - Descrição Geral do Planeamento por Etapas	iii
Apêndice III - Avaliação Formativa ou Sumativa?.....	iv
Apêndice IV – Avaliação Inicial.....	v
Apêndice VI – Matérias Prioritárias	vii
Apêndice VII – Plano de Aula.....	viii
Apêndice VIII – Grupos de Trabalho 2.....	ix
Apêndice IX – Avaliação Final	x
Apêndice X - Descrição das Turmas PTI.....	xi
Apêndice XI – Ficha de Observação de Aula	xiii
Apêndice XII - Corta Mato na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto	xiv
Apêndice XIII - Caracterização do Grupo Equipa e Recursos.....	xv
Apêndice XIV - Caracterização da Turma.....	xvi
Apêndice XV - FITescola na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto	xvii
Apêndice XVI - Reunião de Desporto Escolar do Distrito de Setúbal.....	xviii
Apêndice XVII - Formação de Juízes-Árbitros no Voleibol.....	xix
Apêndice XVIII - Torneios na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto	xx
Apêndice XIX - Suporte Básico de Vida na ESFMP	xxi
Anexos.....	xxii
Anexo I - Organigrama da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto	xxii
Anexo II - Mapa de Rotações das Instalações de Educação Física 2022 - 2023.....	xxiii
Anexo III - Competências 10º ano – Conhecimentos / Capacidades / Atitudes.....	xxiv
Anexo IV - Planificação Anual do Ensino Secundário	xxv
Anexo V - Competências essenciais nos Níveis Introdução e Elementar	xxvi
Anexo VI - Perfis de Desempenho dos Alunos no 10º Ano.....	xxix

Anexo VII – Quadro de Atividades de EF	xxxii
--	-------

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal do Estagiário	11
Quadro 2 - Planeamento das Etapas	12
Quadro 3 - Planeamento da Lecionação	14
Quadro 4 - Horário do Professor a Tempo Inteiro	36
Quadro 5 - Planeamento da Direção de Turma.....	44
Quadro 6 - Planeamento do Desporto Escolar	60
Quadro 7 - Grupos de Trabalho do Desporto Escolar	63
Quadro 8 - Avaliação Final do Voleibol	71
Quadro 9 - Planeamento por Etapas do Seminário	78
Quadro 10 - Média das Respostas do Primeiro Questionário.....	84
Quadro 11 - Compilação de Respostas do Segundo Questionário	85
Quadro 12 - Proposta de Disposição do Espaço do P1	89
Quadro 13 - Rotação Atual do Roulement	89
Quadro 14 - Proposta de Rotação do Roulement	89

Introdução

O desenvolvimento deste relatório surge da prática do estágio pedagógico do segundo ano de mestrado em ensino da educação física nos ensinos básicos e secundários, da universidade lusófona de humanas e tecnologias, tendo como principais objetivos a aplicação prática e consolidação das aprendizagens adquiridas durante o primeiro ano, sendo este um requisito fundamental para a conclusão do mestrado e respetiva profissionalização como professor na área da educação física. A realização deste estágio pedagógico oferece além da habilitação académica, também uma habilitação profissional (Bom & Brás, 2003).

A escola apresenta um compromisso para com a sociedade em que está integrada de oferecer aos seus alunos uma formação que leve ao seu melhor desenvolvimento, para que estes possam enfrentar todos os desafios do seu dia-a-dia e a educação física não é diferente, promovendo a aprendizagem de conhecimentos e formação de hábitos e atitudes que levam à alfabetização física e consequentemente assumir a responsabilidade de participar na prática física ao longo da vida, especialmente tendo em conta o panorama atual, caracterizado por valores reduzidos de atividades físicas que se tendem a acentuar na adolescência (Carraça, 2017), pelo que o currículo escolar não pode ser projetado sem se consolidar e se desenvolver a educação física (Mira, 2003).

Este é o caso na escola Secundária Fernão Mendes Pinto (Apêndice I) que procura o ensino multilateral, eclético e inclusivo dos seus alunos, para que estes possam raciocinar e desenvolver estratégias para a resolução dos problemas do dia-a-dia, onde eu realizei o meu estágio pedagógico e abordei as 4 áreas do programa de estágio pedagógico de educação física: Ensino-aprendizagem (Lecionação); Intervenção e coordenação escolar (Direção de turma); Atividades de complemento curricular (Desporto Escolar) e atividades de caráter científico pedagógico inovador (Seminário).

A Lecionação apresenta-se como a área com a maior preponderância do estágio pedagógico, nesta, além da planificação aos diferentes níveis do plano anual e lecionação das aulas com a turma que me foi atribuída ao longo do ano letivo, foi também realizado a semana do professor a tempo inteiro em cada um dos semestres que ajudou na solidificação das aprendizagens adquiridas. Para esta área foi também desenvolvido um projeto inovador na escola em que procurei oferecer aos alunos a possibilidade de realizar atividades que não teriam a possibilidade de realizar no normal funcionamento das aulas.

Na área da Direção de Turma acompanhei o trabalho do diretor de turma da turma que me foi atribuída trabalhando no apoio aos alunos, na relação com os encarregados de educação assim como a coordenação pedagógica, ficando a conhecer de modo mais

aprofundado aquilo que é esta função tão importante nas escolas. A respeito do projeto específico desta área procurei oferecer aos alunos algo que acredito que os ajude, pelo menos os interessados nisso, o conhecimento sobre como funciona o ensino superior e quais as escolhas possíveis assim como os requisitos para tal, algo que estava em falta na escola assim como no conhecimento dos alunos.

No Desporto Escolar assumi o núcleo de Voleibol juntamente com os meus colegas de estágio sob a orientação do professor Mário Dionísio, uma vez que este era o único núcleo que nos oferecia a possibilidade de assumir a coorientação do mesmo, ficando assim encarregue do escalão dos iniciados, alunos nascidos entre 2008 e 2009. O DE da escola encontrava-se numa posição precária pós pandemia pelo que não havia nenhum aluno de anos anteriores e foi necessário recomeçar tudo do início. No ponto do projeto específico procurei desenvolver todos os documentos modelo necessários para o bom funcionamento do DE nos anos futuros para que a situação deste ano não volte a acontecer.

Por último na área do seminário procurei abordar a temática da polivalência dos espaços, em que tive a iniciativa de reorganizar os espaços de aula em conjunto com os professores, tornando assim os espaços de aula e consequentemente as aulas, o mais polivalentes possível visando o sucesso dos alunos.

No que diz respeito ao meu horário de intervenção prática no âmbito do estágio pedagógico este encontra-se dividido em 8 blocos semanais de 50 minutos cada, dos quais 3 são destinados à área da lecionação, outros 3 ao desporto escolar e os restantes 2 à área da direção de turma, sendo o segundo destes tempos usados para a reunião dos estagiários com o professor o orientador designado quando possível, o que se pode observar na tabela 1.

	Segunda	Quarta Feira	Quinta Feira
09H15		DT Atendimento (50')	
10H20	Lecionação (100')		
13H15		Desporto Escolar (50')	Desporto Escolar (100')
14H15		DT / Reunião OE (50')	
15H15		Lecionação (50')	

Quadro 1 - Horário Semanal do Estagiário

Além deste horário acima estipulado foram também despendidas várias horas na observação, em especial, das aulas do meu colega de estágio, assim como a de vários dos

professores do grupo de educação física, como também a resolução de problemas questionados com a direção de turma e ou lecionação consoante estes surgiam e requisitavam a nossa atenção.

Como foi dito anteriormente, a minha intervenção neste estágio pedagógico incidiu sobre quatro áreas, a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e o projeto de seminário, áreas estas que funcionaram de acordo com o planeamento anual por etapas que se pode verificar na tabela 2.

	1º Semestre					2º Semestre				
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Lecionação	Prognóstico		Prioridades + PTI			Progresso + PTI			Produto	
Direção de Turma	Avaliação Inicial		Prioridades		Progresso			Produto		
Desporto Escolar	-	Prognóstico		Prioridades		Progresso			Produto	
Seminário	Identificação e Caracterização do problema				Proposta PAI			Seminário		Avaliação

Quadro 2 - Planeamento das Etapas

Este planeamento por etapas que se aplica nas 4 áreas baseia-se na adequação pedagógica às necessidades dos alunos face à constante avaliação da situação e consistente capacidade de o professor planear/organizar planos que melhor respondam às suas necessidades a partir da escolha de objetivos e processos progressivos apropriados que visam o sucesso dos alunos e consequentemente da comunidade. A descrição deste planeamento por etapas pode ser encontrada no Apêndice II.

Esta intervenção na escola, no âmbito do estágio pedagógico, surge como uma necessidade de experienciar e interagir com a escola, aplicando os conhecimentos adquiridos no primeiro ano de mestrado, assim como a minha formação prévio, em contexto real e fazer parte do mecanismo que a faz mexer e cumprir o seu papel fundamental para com a comunidade em que se integra, garantindo assim uma correta formação como futuro profissional na área do ensino da educação física.

I. Lecionação

1. Introdução

Na área da lecionação, a área com a maior preponderância do estágio pedagógico foi-me atribuída pelo professor orientador a turma 10º2 (Ciências e Tecnologias) para que eu pudesse assumir as minhas responsabilidades enquanto estagiário, entre as quais a lecionação onde é necessário, não apenas lecionar as aulas mas sim demonstrar competências ao nível da reflexão e decisão, para tomar opções para além da estrutura da aula, devendo atuar ao nível do planeamento das UD, Etapas do Plano Anual e na lógica do Projeto Curricular e do Plano Plurianual de Atividades (Bom & Brás, 2003), assim como o Projeto de Professor a Tempo Inteiro que será crucial para a consolidação de todos os aspetos da Lecionação.

“Dar umas aulas “avulsas” ou “emprestadas” não serve para o estagiário ganhar a perceção da complexidade de organizar o processo ensino-aprendizagem, de o conduzir, adequar e avaliar. Interessa que o estagiário aprenda a elaborar em cada turma o respetivo plano de lecionação, tendo por referência os Programas de Educação Física e atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos alunos.”
(Bom & Brás, 2003)

Embora muito contestada a importância da educação física no currículo esta é inquestionavelmente fundamental para o correto e harmonioso desenvolvimento dos jovens pelo processo de ensino-aprendizagem que decorre na mesma. Esta disciplina curricular apresenta 3 características fundamentais: é eclética (trabalha diferentes tipos de atividade física), multilateral (promove a saúde dos alunos desenvolvendo competências físicas, sociais e culturais) assim como inclusiva (adaptada às necessidades de cada um dos alunos). Uma vez que só através dos movimentos nesta presentes, como é o exemplo do correr, saltar, lançar e arremessar, é que a criança é capaz de experienciar situações que levem ao desenvolvimento de novas habilidades motoras e valorização do próprio (Dimas, Dionísio, & Carmo, 2019), o que consequentemente leva ao aumento da alfabetização física que se descreve como motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão de modo a valorizar e assumir a responsabilidade de participar na prática física ao longo da vida (Costa, As Orientações Educacionais dos Professores Portugueses de Educação Física, 2017).

Esta disciplina, tal como as restantes do currículo nacional encontra-se regulamentada pelas aprendizagens essenciais para os 12 anos de escolaridade obrigatória pelo Ministério da Educação imposto, com o objetivo de atingir as finalidades nelas definidas, procurando

assim que se formem cidadãos ativos para a vida como foi referido por Carreiro da Costa (2003), ajudando assim a combater os valores de inatividade física de mais de 80% em jovens dos 11 aos 17 anos que prejudicam a sua saúde futura (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2020).

“O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, define o sentido de missão de todo o sistema educativo, apresentando um caminho curricular através do qual todos os alunos devem, ao longo dos seus 12 anos de escolaridade, desenvolver uma cultura científica e artística de base humanista, alicerçada em múltiplas literacias, no raciocínio e na resolução de problemas, no pensamento crítico e criativo, entre outras dimensões.” Despacho n.º 6605-A/2021

Na ESFMP são lecionados 3 tempos de aulas de Educação Física no decorrer da semana, porém face às limitações espaciais da escola, o que acontece muitas vezes, como é o caso da turma do 10º2, 2 destes tempos de aula são lecionadas em conjunto, havendo assim 1 aula de 50 minutos e outra de 100 minutos no decorrer da semana, ao contrário da distribuição da carga semanal da EF por três blocos de 45 minutos separados ao longo da semana que é recomendada pelos PNEF (Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho, 2001). Isto apresentou uma pequena complicação uma vez que é necessário mudar de espaço a meio da aula, o que requer tempo não só na deslocação dos alunos, como na montagem do espaço de acordo com as matérias a lecionar, matérias estas que vão ter de ser escolhidas de acordo com esta mudança de modo a evitar que se desperdice tempo útil de prática.

2. Objetivos Operacionais e Processos

O resumo do planeamento anual da Lecionação encontra-se na tabela abaixo.

Etapas	1ª Prognóstico	2ª Prioridades	3ª Progresso	4ª Produto
Objetivos Específicos	Avaliação Inicial; Criação de rotinas; Definição de grupos de trabalho; Definição de matérias prioritárias.	Desenvolvimento das matérias prioritárias; Aplicação 1º FITescola; Aplicação 1º PTI; Desenvolvimento do Projeto.	Consolidação das matérias prioritárias; Desenvolvimento de novas aprendizagens; Aplicação 2º PTI; Aplicação do Projeto.	Revisão e Consolidação das aprendizagens; Aplicação 2º FITescola; Balanço do projeto.
Periodização	Outubro/Novembro	Novembro/Janeiro	Fevereiro/Abril	Abril/Junho

Quadro 3 - Planeamento da Lecionação

Relativamente ao planeamento das aulas, Em geral vamos procurar que a parte inicial da aula tenha um máximo de 10 minutos, nos quais vamos instruir a turma sobre as matérias

a lecionar de uma forma breve e concisa assim como um aquecimento adequado às mesmas onde, procurando enquadrar a aula com as aulas anteriores e posteriores estabelecendo relação com as aulas anteriores e com o trabalho que se vai desenvolver na mesma, (Martins, Lúcia, & Costa, Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade, 2017).

Na segunda parte da aula, também conhecida como a parte fundamental, vamos procurar abordar 3 a 4 matérias. Vamos procurar criar grupos inferiores a 8 alunos em todos os instantes o mais heterogéneo possível de modo a promover a aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades optando por usar modelos visuais sempre que possível de modo a os alunos melhor compreenderem a tarefa (Siedentop & Tannehill, 2001). As matérias vão ser abordadas em diferentes estações nas quais vamos procurar realizar tarefas com uma duração não excessiva (8 a 10 minutos). Vamos tentar procurar fazer com que as estações apresentem a maior multidisciplinaridade possível e que se desperdice o mínimo de tempo possível nas transições entre estações.

Por último, na parte final da aula serve para garantir o retorno à calma dos alunos assim como comentar aquilo que aconteceu na aula de modo a rever as aprendizagens dos alunos e preparar os alunos para as aulas seguintes. Idealmente gostaria de encerrar todas as aulas com uma pequena sessão de alongamentos ligeiros enquanto oferecia estes feedbacks, algo que não é uma prática comum na escola.

2.1. Planeamento da 1ª Etapa

A primeira etapa, também conhecida como Prognóstico ou Avaliação Inicial está planeada para decorrer entre os dias 14 de setembro e 19 de outubro, acumulando o total de 5 semanas e 15 tempos de aula, na qual vamos procurar ficar a conhecer os nossos alunos, muitos deles novos nesta escola como nos foi comunicado, e estabelecer rotinas que serão utilizadas no decorrer de todo o ano letivo. Com esta avaliação inicial, que deverá incidir sobre as 3 áreas da educação física, atividades física, aptidão física e conhecimentos, no balanço da mesma seremos capazes de estabelecer objetivos específicos e grupos de trabalho cooperativos para trabalhar as prioridades da turma e de cada aluno.

A criação de rotinas será crucial para o bom funcionamento das aulas no decorrer do ano letivo, especialmente uma vez que estes alunos foram bastante afetados pela pandemia que se espalhou pelo mundo, sendo importante que os mesmos fiquem familiarizados com a importância do aquecimento e alongamento no início e final das aulas respetivamente, assim como as regras de segurança a aplicar na aula e como podem proceder a oferecer ajudas aos seus colegas em matérias como a ginástica.

A avaliação é algo que irá ser mencionado inúmeras vezes neste relatório, sendo possível compreender a diferença entre avaliação sumativa e formativa no apêndice III. A inicial da área das atividades físicas irá incidir sobre os 4 jogos desportivos coletivos presentes no currículo (Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol), assim como 2 das 3 matérias da ginástica, sendo a acrobática introduzida posteriormente uma vez que esta aparece pela primeira vez no 10º ano. A matéria do atletismo também será avaliada, nomeadamente o salto em altura e a corrida de velocidade e estafetas, sendo as outras matérias avaliadas noutras etapas face às rotações dos espaços e inexistência de espaços próprios para os lançamentos e saltos em comprimento.

Os jogos desportivos coletivos serão avaliados de acordo com a situações de avaliação presentes no protocolo de avaliação inicial da escola (Anexo III), começando pelo nível introdutório e se este for observado procedendo para o nível elementar, procedendo sempre por observar o nível geral e de seguida os alunos que se destacam nos diferentes níveis, tendo estes mais dificuldades ou facilidades. As situações presentes neste protocolo coincidem na sua maioria com as situações autênticas de avaliação descritas pelo professor João Henriques em 2012, havendo apenas pequenas discrepâncias relativamente aos critérios de observação. Já as matérias da ginástica serão avaliadas individualmente para os aparelhos como para os elementos da ginástica de solo, optando por não realizar a sequência uma vez que estes alunos tiveram pouca prática desta matéria face aos acontecimentos pandémicos dos anos anteriores.

Relativamente à área dos conhecimentos, a escola costuma realizar 2 momentos de avaliação para esta área, sendo estes realizados no final do primeiro e segundo semestre, pelo que não iremos realizar testes nesta etapa, o que ficou planeado foi a utilização do feedback interrogativo, sendo este aplicado à turma como um todo assim como individualmente se assim necessário, feedback este que apresenta resultados bastante positivos durante a organização e gestão do processo de ensino e de aprendizagem, permitindo ao professor oferecer apoio individualizado ou em grupo quando os alunos manifestarem necessidade (Gaspar, 2014). Nesta área, e nesta fase em específico vamos procurar avaliar os conhecimentos dos alunos, de uma forma algo informal como foi previamente referido, face à importância das atividades físicas, risco dos comportamentos sedentários assim como regras base das diferentes matérias a serem abordadas. Numa fase posterior estes temas serão aprofundados e abordados temas como a alimentação, hidratação e história do desporto.

Ao contrario daquilo que tinha em mente não poderei usar os testes do *FITescola* nesta etapa para melhor conhecer a aptidão física dos alunos uma vez que estes decorrem 2 vezes

ao ano em períodos pré-estabelecidos fora desta etapa primeira etapa (no final de novembro), porém iremos obter informações sobre os níveis dos alunos em exercícios aplicados em aula, como séries de flexões de braços ou abdominais, assim como alguns exercícios de carácter mais aeróbico, recolhendo assim uma avaliação inicial base daquilo que poderemos esperar na aplicação dos protocolos do *FITescola* na próxima etapa pois estes funcionam um pouco diferente nesta escola (Apêndice XV).

2.2. Balanço da 1ª Etapa

A primeira etapa chegou ao seu término após 7 semanas, o que correspondeu a 17 tempos de aula, mais 2 semanas do que estava inicialmente programado, da qual foi possível retirar os resultados registados na tabela de avaliação inicial (Apêndice IV). Estes foram adquiridos em situações de avaliação autênticas que permitam ao aluno demonstrar as suas competências em causa e ao professor a recolha de informação válida sobre o seu desempenho (Comédias, 2012), sendo os resultados divididos em: não introdutório (NI); introdução (I); elementar (E).

Nesta etapa, foi também possível ficar a conhecer melhor os alunos de forma individual e coletiva, podendo usar esse conhecimento para o planeamento das aulas de forma a lecionar aulas onde estes se sintam o mais confortáveis possível, levando assim a um melhor aproveitamento das mesmas, como por exemplo a preferência pelo trabalho coletivo.

Desta etapa surgiu também a criação de rotinas que os alunos adotaram de braços abertos, desde o aquecimento individual enquanto o professor partilha informações sobre o que vai decorrer na aula, até mesmo a ajuda a montar e desmontar as estações, fazendo assim que os alunos tivessem um papel ativo no desenvolvimento das aulas.

Olhando então para os resultados da tabela é possível verificar que não me foi capaz observar alguns dos alunos da turma, uns em mais modalidades que outros. Isto aconteceu por vários motivos como a dificuldade em aprender o nome dos alunos nas aulas iniciais, possíveis faltas dos alunos nas aulas assim como a incapacidade de observar tantos alunos ao mesmo tempo e lecionar uma aula ao mesmo tempo, capacidade esta que começou a melhorar no decorrer da primeira etapa.

No caso do aluno 12, este não apresenta avaliação em nenhuma das matérias face a uma lesão sofrida na primeira semana de aulas em contexto exterior à escola, pelo que não pode participar das mesmas com justificação médica. Analisando a tabela podemos ver que os alunos 12, 17, 24 e 27 se encontram a sombreado laranja uma vez que acabaram por abandonar a turma por vários motivos, desde transferência de escola a mudança de curso e

turma. No caso dos alunos 12, 17 e 24 estes chegaram a concluir a primeira etapa na minha turma, pelo que quando estas situações ocorrerem fiquei encarregue de partilhar os seus resultados e necessidades com os seus novos professores de Educação Física.

Podemos também observar que não estão presentes/avaliadas as matérias de ténis, merengue, lançamentos, patinagem e orientação, uma vez que estas matérias não eram fundamentais para a definição das matérias prioritárias da turma, embora algumas delas tenham sido lecionadas de modo a aferir um nível geral da turma como é o caso do ténis e merengue.

Em relação à avaliação da aptidão física dos alunos esta foi realizada de uma forma relativamente informal através de pequenas situações que nos dessem a entender o nível geral dos alunos, como é o caso do corta mato, exercícios de condição física e mesmo rotinas de flexibilidade aplicadas no final das aulas de 100 minutos. No caso da aplicação dos testes de aptidão física validados do *FITescola*, embora estes se apresentem nesta tabela, estes apenas foram aplicados na segunda etapa, mais concretamente na semana de 7 a 11 de novembro (a semana anterior às avaliações intercalares da escola) por toda a escola em simultâneo, aumentando assim a motivação dos alunos face à prática. Esta escolha da escola acontece uma vez que consideram mais benéfico a sua implementação após a avaliação inicial pois os alunos apresentam uma aptidão mais próxima daquilo que é desejável em vez de o período seguinte às férias que pode ter prejudicado a mesma.

Podemos concluir com face desta avaliação inicial da turma que os alunos 1, 2, 3, 15 e 23 apresentam maiores dificuldades que os restantes elementos da turma, pelo que vamos procurar separar os mesmos de modo a que os colegas com menos dificuldades os possam ajudar nas diferentes matérias. Em relação aos grupos de trabalho vamos também procurar afastar os elementos 17 e 22 assim como o 5, 6, 9 e 10 uma vez que estes quando juntos tendem a ter alguns comportamentos desviantes especialmente em matérias como a ginástica.

Com base nesta informação foram desenvolvidos os grupos de trabalho (Apêndice V) como base de trabalho para as aulas, devendo estes grupos ser devidamente reajustados face às necessidades dos alunos e das tarefas propostas aos mesmos, como é o caso das aulas de 50 minutos no ginásio da escola onde vamos procurar criar grupos mais pequenos de modo aumentar o tempo de prática dos alunos e reduzir tempos de espera.

No que toca às necessidades dos alunos, embora cada aluno tenham as suas necessidades específicas, como um coletivo foram identificadas e registadas as prioridades a trabalhar nas diferentes matérias da atividade física da Educação Física (Apêndice VI).

Em geral, embora esta se tenha atrasado relativamente ao seu planeamento algumas semanas, a 1ª etapa teve um balanço muito positivo, do qual conseguimos formar os grupos de trabalho para o melhor sucesso dos alunos a atingir os objetivos para eles estabelecidos com base nas suas necessidades, assim como a criação de várias rotinas e estabelecimento de regras pelos alunos respeitada o que leva a um maior tempo de prática de atividade física na aula e consequentemente o seu aproveitamento das aulas.

2.3. Planeamento da 2ª Etapa

A segunda etapa estava planeada de ocorrer entre 24 de outubro e 25 de janeiro, porém apenas vai começar a 31 de outubro devido às situações externas que levaram ao atraso da primeira etapa. Nesta etapa procuramos trabalhar as matérias prioritárias dos alunos nas diversas áreas da atividade física, melhorar as aptidões físicas dos mesmos assim como trabalhar os conhecimentos dos mesmos. Para este fim vamos dividir a etapa em 4 unidades didáticas com a duração de aproximadamente 3 semanas cada onde vamos aplicar diferentes progressões que trabalhem as necessidades identificadas.

Estas 4 unidades didáticas estão em constante desenvolvimento e adaptação uma vez que as necessidades dos alunos estão sempre a mudar consoante a avaliação formativa que decorre em todas as aulas. As 4 unidades didáticas presentes nesta etapa terminam juntamente com momentos de alguma importância a nível da educação física na escola, como a aplicação dos testes *FITescola*, o corta mato, o torneio de basquetebol (Apêndice XVIII) e a segunda aplicação testes *FITescola*, marcando assim o término das unidades didáticas com um evento que envolve todos os anos escolares da escola secundária Fernão Mendes Pinto, podendo assim os alunos visualizar um objetivo maior para cada uma das mesmas. Tal como definido na 1ª etapa vão ser divididas em 3 (três) partes, o aquecimento, a parte fundamental e retorno à calma, estes planos de aula ser registados em fichas de planos de aula (apêndice VII).

Em geral vamos procurar que a parte inicial da aula tenha um máximo de 10 minutos, nos quais vamos instruir a turma sobre as matérias a lecionar de uma forma breve e concisa assim como um aquecimento adequado às mesmas onde, procurando enquadrar a aula com as aulas anteriores e posteriores estabelecendo relação com as aulas anteriores e com o trabalho que se vai desenvolver na mesma, (Martins, Lúcia, & Costa, Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade, 2017).

Na segunda parte da aula, também conhecida como a parte fundamental, vamos procurar abordar 3 a 4 matérias. Vamos procurar criar grupos inferiores a 8 alunos em todos

os instantes o mais heterogéneo possível de modo a promover a aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades optando por usar modelos visuais sempre que possível de modo a os alunos melhor compreenderem a tarefa (Siedentop & Tannehill, 2001). As matérias vão ser abordadas em diferentes estações nas quais vamos procurar realizar tarefas com uma duração não excessiva (8 a 10 minutos). Vamos tentar procurar fazer com que as estações apresentem a maior multidisciplinaridade possível e que se desperdice o mínimo de tempo possível nas transições entre estações.

Por último, na parte final da aula serve para garantir o retorno à calma dos alunos assim como comentar aquilo que aconteceu na aula de modo a rever as aprendizagens dos alunos e preparar os alunos para as aulas seguintes. Idealmente gostaria de encerrar todas as aulas com uma pequena sessão de alongamentos ligeiros enquanto oferecia estes feedbacks, algo que não é uma prática comum na escola.

Como é possível observar na tabela, assim como na avaliação inicial, não está presente a ginástica de acrobática, isto acontece porque o espaço para a lecionação da ginástica é relativamente pequeno e apresenta um elevado risco de lesão em caso de queda ou colisão pela quantidade de material montado no ginásio da escola. Esta matéria vai então ser abordada no segundo semestre onde este material montado tende a ser arrumado pelo clube, abrindo assim o espaço e reduzindo o risco de lesão em aula.

Na primeira e segunda UD considerei prioridade abordar os jogos desportivos coletivos em situações de jogo condicionado ou reduzido e até mesmo em situações de treino analítico trabalhando assim as necessidades mais básicas dos alunos que foram mencionadas no capítulo anterior, antes de avançar para situações de jogo reais. Relativamente à ginástica de solo vamos abordar as habilidades de forma individual em vez de as colocar em sequências de modo a que os alunos possam despende mais tempo a praticar as habilidades em que apresentam maiores dificuldades juntamente com as ajudas manuais e materiais. Relativamente à condição física esta vai ser trabalhada maioritariamente de uma forma mais informal, sendo aplicada em momentos de transição ou em pequenos jogos pré desportivos e ocasionalmente de uma forma mais formal com o uso de 3 séries de 12 repetições, que leva ao melhor desenvolvimento muscular (Counts, 2017). Estas duas unidades variam uma da outra pelas progressões e exercícios nelas presentes, sendo possível saltar ou recuar nas mesmas face aos resultados dos alunos.

Na terceira e quarta UD, a nível dos jogos desportivos coletivos, caso as UD's anteriores apresentem resultados positivos vamos usar as situações que se aproximem cada vez mais da avaliação autêntica do nível de introdução até que se chegue a este ponto, podendo continuar a usar os métodos usados anteriormente caso os alunos assim

necessitem. Relativamente à Ginástica de Solo vamos introduzir as sequências das habilidades adquiridas (pelos alunos a selecionar) de modo a que os alunos se possam expressar organizando uma sequência de movimentos fluídos. No que diz respeito à condição física, tal como nas anteriores vamos procurar que esta esteja presente em todas as aulas optando por usar métodos de treino mais formais como o protocolo de *Tabata* com o suporte musical de modo a alunos aprenderem métodos de treino diferentes que possam usar em casa, assim como o uso do método de *Fartlek* para o aumento do VO2 máximo, continuando a usar as técnicas previamente aplicadas.

Um objetivo comum às 4 unidades didáticas vai ser o trabalho cooperativo uma vez que este é um dos principais fatores para uma educação ativa, onde os alunos estão completamente envolvidos, motivados e dispostos a aprender (Johnson & Johnson, 2018). Para este fim, vamos nos basear no trabalho em grupo ou equipa para a aprendizagem dos alunos, onde de acordo com as suas capacidades individuais, contribuem para o sucesso do coletivo, participando assim ativamente no seu processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente à área dos conhecimentos, estes serão transmitidos sempre que possível, de modo a que os alunos consigam relacionar a aptidão física com a saúde, procurando assim a aquisição de um estilo de vida saudável dentro e fora do contexto escolar, desde o desenvolvimento das suas capacidades motoras à alimentação e higiene. Vamos também procurar que estes sejam capazes de interpretar a dimensão sociocultural da atividade física no momento presente (usando o caso do mundial de futebol que decorre como exemplo) assim como ao longo dos tempos. Este conhecimento será transmitido em aula assim como a realização de um pequeno trabalho de grupo sobre diferentes tópicos e modalidades que depois serão cedidos a todos os colegas para fácil acesso.

Na eventualidade de não poderem ser lecionadas as aulas face às condições climáticas apresentadas estão preparadas 2 (duas) aulas de 50 (cinquenta) minutos com base no manual do professor, *Fair Play*, desenvolvido pelo professor João Valente-dos-Santos abordando os capítulos, “Mais ativos e saudáveis” e as “Capacidades físicas”.

Nesta área é também importante mencionar a realização de uma aula de suporte básico de vida (Apêndice XIV) lecionada pelos bombeiros de Almada que vai decorrer no dia 13 de janeiro, aula esta que oferece informações e conhecimentos muito importantes para o desenvolvimento do aluno como cidadão interventivo e pró-ativo (Maria Boné, 2020), sendo os conhecimentos nesta adquiridos o alvo do primeiro teste teórico que se irá desenvolver em formato de *Google Forms* para que os alunos tenham acesso imediato à sua classificação.

É desejado que no final desta etapa os alunos consigam superar as suas necessidades e retenham o conhecimento necessário e motivação para se tornarem autónomos nas aulas de EF.

2.4. Balanço da 2ª Etapa

A segunda etapa teve início na oitava semana de aulas, sendo esta marcada pelos exercícios de treino analítico no início das aulas e aplicação das aprendizagens em jogo num segundo momento da aula, aplicação dos testes do *FITescola* e teste dos conhecimentos, chegando ao seu término no final do primeiro semestre.

Na área das atividades físicas, como mencionado na etapa anterior ficamos de trabalhar o basquetebol e o voleibol, sendo estas as matérias em que os alunos apresentavam maiores necessidades. Na primeira, uma vez que o jogo é muito caracterizado pela invasão de campo, necessitamos de condicionar a defesa para que os alunos pudessem trabalhar as suas capacidades de marcação entre o adversário e o alvo, e desmarcação para o espaço aberto criando linhas de passe viáveis. Gestos como o drible e lançamento na passada foram trabalhados no início das aulas para que a sua aprendizagem pudesse ser aplicada em situação de jogo. Já na segunda, pela natureza do jogo e inexistência de invasão foi muito trabalhada em exercícios analíticos que permitissem a aproximação dos gestos técnicos ao padrão de movimento, e em cooperação numa situação de 2+2 aplicados em jogo, trabalhando a deslocação para o ponto de queda da bola e capacidade de manter a bola em jogo. De uma forma geral, para os JDC os alunos adquiriam os gestos técnicos base rapidamente, porém as questões mais táticas ficaram aquém das expectativas, necessitando de ser trabalhadas na próxima etapa como é o caso da desmarcação no basquetebol e dinâmica dos 3 toques no voleibol.

Relativamente à ginástica, os alunos rapidamente progrediram na ginástica de aparelhos, ultrapassando as expectativas para esta matéria, aperfeiçoando a sua corrida de balanço e aproveitamento das fases de voo para a realização das figuras. Já a ginástica de solo procurou-se bastante desafiante, havendo pouco progresso, pelo que foi necessário voltar aos básicos e trabalhar as figuras individualmente recorrendo muitas vezes à ajuda material e quinestética. A matéria de acrobática foi introduzida nesta etapa, sendo a sua avaliação inicial promissora, havendo a necessidade de trabalhar a estabilidade dos apoios, com os alunos a não otimizarem os mesmos, criando pequenas superfícies de contacto e pegadas fracas que impossibilita a realização das figuras pelo tempo necessário.

Embora a dança e os desportos de raquetes não tivessem no topo da nossa lista de prioridades estes também foram trabalhados ao longo desta etapa, com os alunos a adquirirem os gestos técnicos da dança de merengue e rumba quadrada, sendo necessário trabalhar o ritmo, e nos desportos de raquetes, os alunos foram capazes de em cooperação atingir um total de 10 toques consecutivos usando as técnicas de *Lob* e *Clear*, podendo ser introduzidas as restantes técnicas numa etapa posterior.

Relativamente à aptidão física esta foi trabalhada ao longo desta etapa recorrendo a métodos de treino de *tabata* e *Fartlek* como meios de aumentar as capacidades respiratórias e musculares dos alunos, métodos estes que os alunos rapidamente adquiriram o conhecimento para os poderem aplicar fora do contexto de aula, assim como as rotinas de aquecimento e alongamento que foram trabalhadas desde logo na primeira etapa.

Na nossa escola os testes do *FITescola* não fazem parte do protocolo de avaliação inicial da escola, sendo apenas realizados dois meses depois do começo das aulas, isto porque que cruzar dados obtidos nestes períodos com resultados obtidos no final do ano letivo apresentam diferenças significativas como alguns estudos longitudinais mostraram, que a atividade física pode realmente ser comprometida durante o verão, em vez de aquilo que realmente foi feito pelos professores e alunos ao longo do ano letivo (Fu, Brusseau, Hannon, & Burns, 2017). Os resultados desta avaliação foram bastante positivos na turma do 10º2, com apenas 2 alunos a serem incapazes de obter os valores mínimos do vaivém, um dos quais apresenta uma justificação médica para a não realização de elevados esforços físicos por motivos de asma. Os restantes testes foram também bastante positivos de uma forma geral, com o teste de flexibilidade dos membros inferiores a ser o que obteve mais resultados insatisfatórios, com um total de 4 alunos a não atingirem os valores de referencia.

Relativamente à área dos conhecimentos, esta é abordada de forma algo informal em todas as aulas, sendo referidos temas como a atividade física, o desporto, o sedentarismo e alimentação. Olhando para as aprendizagens essenciais o aluno deve ser capaz de: Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, sendo esta uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. Visando o melhor desenvolvimento pessoal dos alunos da escola, e visto que a escola é o melhor local para a introdução do ensino em SBV pois a maioria da população passa pelo sistema de ensino (Branquinho & Gaspar, 2017) ocorreu a realização de uma palestra sobre o tema, lecionada pelos bombeiros de Almada na qual os alunos poderiam aplicar os conhecimentos de modo a os aperfeiçoar. De modo a avaliar os resultados destas palestras, e avaliar o parâmetro dos conhecimentos dos alunos foi realizado um teste com perguntas específicas do tema, cuja resposta podia ser encontrada no *PowerPoint* de suporte que foram cedidos após a palestra,

mas acima de tudo reter o conhecimento para aplicação caso o mesmo se prove necessário na sua vida. Os resultados desta avaliação provaram-se bastante positivos com a grande maioria dos alunos a demonstrarem os conhecimentos necessários (nota média de 16 valores) para socorrer uma vítima em paragem cardiorrespiratória, de forma segura e correta.

2.5. Planeamento da 3ª Etapa

A 3ª etapa. A do progresso, foi maioritariamente marcada pela revisão dos conhecimentos adquiridos na etapa anterior, sendo importante a repetição das tarefas para a aquisição e retenção dos conhecimentos, sendo definidos novos objetivos para alunos que se destacaram, modificando assim as tarefas a melhor se adaptarem às suas necessidades.

Relativamente às atividades físicas, além de continuar a trabalhar aquilo que já foi trabalhado até ao momento e consolidar as aprendizagens através de situações previamente utilizadas, assim como situações novas, vamos também procurar introduzir algumas modalidades que são menos comuns, porém os seus estímulos extremamente benéficos para o desenvolvimento dos nossos alunos. Para este efeito vamos introduzir nesta etapa as modalidades de corfebol, tag-rugby, futebol humano, patins e luta, procurando aprender com estes, conhecimentos que possam transitar entre modalidades, desde táticos aos técnicos e acima de tudo os valores.

Nas modalidades dos jogos desportivos coletivos vamos optar por usar situações autênticas de jogo mais uma vez, sendo esta a melhor maneira de treinar a técnica e a tática simultaneamente, optando por apenas condicionar os jogos se surgirem situações que assim requeiram, ao seja, se num jogo houver poucos protagonistas, iremos impor uma condicionante que leve ao maior protagonismo dos restantes alunos. Desta forma iremos preparar os nossos alunos para a realidade dos jogos, realidade esta sobre a qual reincidente a avaliação das competências, podendo assim corrigir o máximo de erros possíveis até ao final do ano letivo.

Para que isto aconteça é mais uma vez necessário ajustar os grupos de trabalho, sendo esta, possivelmente a parte mais crucial do planeamento. Este reajustamento surge por dois motivos, primeiro o aumento do nível dos alunos, e em segundo lugar a entrada de duas novas alunas na turma, assim como a saída de uma, como foi mencionado na 3ª etapa da direção de turma.

A respeito da Ginástica nesta etapa vamos dar menos atenção à ginástica acrobática, uma vez que os alunos demonstraram uma grande facilidade na mesma ao longo da etapa anterior focando assim mais uma vez na ginástica de solo, que aparenta ser a maior

dificuldade, não só nos meus alunos como nos alunos em geral, como foi comprovado no PTI, trabalhando mais uma vez as sequencias e a fluidez das mesmas.

No ponto das Danças, além da continuação do nosso projeto de lecionação, vamos voltar a trabalhar a rumba quadrada, e o merengue, procurando que os alunos vão trocando de pares de modo a aprenderem uns com os outros, mas focando num par específico para os fins da reavaliação que surgirá na etapa seguinte.

Na área da aptidão física, será dado muito enfase ao treino da força assim como as rotinas de flexibilidade, procurando combater alguns resultados menos satisfatórios obtidos nos testes do *FITescola* onde se avaliam estas capacidades, assim como capultar alguns alunos que se encontravam na zona saudável para o perfil atlético. Relativamente à capacidade de resistência aeróbica, esta será treinada nos aquecimentos da aula, deixando as rotinas tradicionais de aquecimento em um local estático, por mais dinâmicas realizadas em deslocação. Os testes serão aplicados posteriormente, na quarta etapa, porém iremos realizar uma reavaliação do corta mato para que os alunos novos da turma fiquem em igualdade com os colegas, assim como os que obtiveram resultados menos positivos possam melhorar os mesmos, avaliação esta que nos irá oferecer uma ideia dos resultados que poderemos esperar do teste do vaivém.

No âmbito dos conhecimentos, vamos procurar manter os métodos de questionamento usados em aula para apresentar novos assuntos aos nossos alunos, especialmente focados nos princípios do treino, sendo estes momentos coincidentes com os momentos de treino da condição física. A retenção e confirmação destes conhecimentos será feita na etapa seguinte através do segundo momento de avaliação de conhecimentos da disciplina, não deixando de questionar os alunos e aplicar os princípios até lá, de modo a reterem a informação, não pela mera exposição da mesma, mas pela experienciarão também, aplicando as metodologias baseadas na evidencia científica para combater falhas no ensino atual (Benson, 2019).

2.6. Balanço da da 3ª Etapa

A 3ª etapa, também conhecida como a etapa de progresso teve o seu inicio em conjunto com o recomeço das aulas do segundo semestre, sendo esta muito marcada pelos exercícios de jogo condicionados na qual maioritariamente se consolidaram as aprendizagens prévias, assim como a introdução de novas matérias de caracter opcional, chegando ao seu término na interrupção letiva da Páscoa.

No parâmetro das atividades físicas, particularmente naquelas que foram consideradas prioritárias no balanço da etapa do prognóstico, o uso de jogos condicionados

permitiu aos alunos consolidarem as aprendizagens prévias e protagonizarem as mesmas recorrentemente em situações de jogo, nomeadamente o lançamento na passada, passando este a ser uma opção mais presente nos jogos que observamos, assim como a participação no ressalto e enquadramento com o cesto na receção da bola. A marcação e desmarcação é algo que necessita de ser trabalhado, embora os alunos compreendam o conceito de desmarcar não utilizam o espaço na sua totalidade, havendo muitas desmarcações que não levam a progressão no jogo, e quando na defesa existe ainda muita dificuldade em reagir e colocar-se entre o adversário e o cesto no contra-ataque. Na modalidade do voleibol tentamos trabalhar a dinâmica dos 3 toques, concebendo jogos em que era obrigatório os 3 toques, porém esta condição levou a menos tempo de jogo com a bola no ar, sendo necessário consolidar os gestos adquiridos antes de progredir para esta aprendizagem juntamente com o remate. Numa nota positiva reduziram bastantes os serviços falhados, sendo os alunos capazes de colocar a bola no campo adversário recorrentemente em situações de difícil receção, assim como a correta colocação debaixo do ponto de queda da bola e escolha do gesto entre o toque de dedos e manchete também melhorou, especialmente nos alunos que consideramos mais críticos, 2, 3, 4, 9 e 13.

Nos desportos de raquetes foram introduzidos os gestos de *amorti* e *drive*, porém foram poucos os alunos que os usavam corretamente, isto pode ter acontecido pois estávamos em situação de 1+1, enquanto na próxima etapa iremos optar por usar situações de 1x1 que podem aumentar o protagonismo destas ações.

Nesta etapa do progresso foram também introduzidas várias matérias novas como o corfebol, tag rugby, desportos de combate e orientação, nas quais destacamos os métodos de progressivos dos desportos de combate de: aceitação de contacto; competição por um objeto; competição por espaço; competição por contacto; competição por posição corporal (Jose Morales, 2020) assim como as atividades de exploração, na qual se enquadra a orientação, cujos resultados foram positivos com os alunos a serem capazes de identificar a sua posição no mapa e dos respetivos pontos, achando todos os pontos corretos num espaço de tempo reduzido, algo que a escola necessita de aferir os critérios, trabalho este que será desenvolvido na interrupção letiva, confirmando mais uma vez a colocação de todos os pontos e os tempos de referência para os diferentes níveis.

No que diz respeito ao parâmetro da Condição Física, esta foi trabalhada tal como na primeira etapa, trabalhando a aptidão aeróbica dos alunos com base no corta mato, cujo os tempos foram novamente retirados e à exceção de 3 alunos, todos melhoraram em média 20 a 30 segundos e as novas alunas conseguiram atingir o nível introdutório. Estava programado a utilização da técnica de *Fartlek* também, mas isto não foi possível face à rotação dos

espaços que decorreu no início do semestre, sendo este assunto trabalhado no projeto de seminário.

A aptidão neuromuscular foi desenvolvida através dos métodos de *Tabata* desenvolvidos ao longo do ano, assim como nas transições de estações, havendo um especial foco nas rotinas de flexibilidade no final, algo que se provou prioritário na aplicação do primeiro *FITescola*, mas que irá começar a ser introduzido também nas rotinas de aquecimento na etapa seguinte para maximizar o desenvolvimento dos alunos.

Relativamente à área dos conhecimentos, mantivemos a partilha de informação informal no decorrer das aulas, assim como um trabalho para casa a realizar nas férias da Pascoa, na plataforma do *Classroom*, muito utilizada pelos professores do conselho de turma, trabalho este que irá servir de suporte para o teste dos conhecimentos a realizar na etapa seguinte.

Na área das atividades físicas não mencionamos a matéria da dança uma vez que o nosso projeto de lecionação se foca nesta mesma matéria e teve o seu início nesta etapa. Como mencionamos previamente já tínhamos introduzido as danças tradicionais de rumba quadrada e merengue com sucesso, o que também se provou realidade nas danças, erva cidreira, e regadinho, com os alunos a adquirirem facilmente os gestos técnicos, sendo o principal problema acompanhar o ritmo da música, assim como manter a roda intacta na primeira dança.

Em suma a etapa do progresso foi positiva, embora não se tenha avançado muito nas prioridades dos alunos, foram introduzidas novas matérias nas quais os alunos conseguiam demonstrar aprendizagens transversais dos Jogos Desportivos Coletivos, como é o caso da marcação e desmarcação no corfebol e tag-rugby, assim como a consolidação de algumas aprendizagens como os gestos técnicos, capacidade de ler o jogo e aperfeiçoamento dos elementos gímnicos nas matérias da ginástica solo e acrobática.

2.7. Planeamento da 4ª Etapa

Como foi mencionado previamente, a 4ª etapa da lecionação, também conhecida como o produto, que coincide com o término do ano letivo, tem como objetivo principal a aferição final das aprendizagens adquiridas ao longo de todo o ano e a consolidação dessas mesmas aprendizagens, o que não invalida em momento algum, tal como na primeira etapa, que nesta os alunos adquiram aprendizagens novas.

Esta etapa teve a duração de aproximadamente 1 mês e meio de dia 24 de abril a 14 de junho, onde serão lecionados 22 tempos de aula, nas quais serão abordadas quase todas as matérias novamente, havendo um foco especial nos jogos desportivos coletivos, atletismo, ginástica de solo e aparelhos assim como a dança. Esta etapa sofreu uma alteração relativamente ao seu planeamento inicial, tendo uma duração um pouco maior de modo a tentar combater aquilo que foi uma pequena problemática que ocorreu na primeira etapa relativamente à observação dos níveis de todos os alunos, especialmente dos novos alunos da turma o que também levou a uma reformulação dos grupos de trabalho (Apêndice VIII).

Relativamente aos jogos desportivos coletivos, especialmente o Voleibol e o Basquetebol, uma vez que todos os alunos da turma se encontram pelo menos no nível introdutório, vamos procurar usar situações de nível elementar de 4x4 e 3x3 respetivamente, podendo optar por modificar as mesmas de modo a oferecer ao aluno maiores probabilidades de sucesso, como o 4+4 ou o 3x3 com joker respetivamente, aumentando o tempo que a bola permanece no ar e criando situações de superioridade numérica ofensivas. Iremos também optar por usar alguns exercícios analíticos de forma breve na parte inicial da aula, de modo a moldar o comportamento dos alunos para a parte fundamental, se assim necessário.

No atletismo iremos abordar pela primeira vez a corrida de estafetas na qual será objetivo prioritário a passagem do testemunho sem desaceleração acentuada e receção sem olhar para trás, assim como reavaliar o salto em altura com a técnica de tesoura para o nível introdutório e *fosbury flop* para o nível elementar.

Na ginástica, embora também abordemos a acrobática, vamos dar prioridade aos aparelhos, que não podemos abordar tanto na etapa anterior uma vez que muitos dos colchoes de queda da escola se encontravam emprestados à câmara para a realização de um torneio local e a ginástica de solo, onde vamos salientar a sequencia harmoniosa dos diferentes elementos gímnicos que foram trabalhados algo de forma individual até ao momento, sendo a sequência selecionada pelos alunos.

Na dança, após o término do projeto específico da lecionação iremos reavaliar os resultados dos alunos nas danças de Merengue para o nível Introdutório e Rumba Quadrada com a realização da volta circular, promenades e volta à esquerda para o nível elementar.

Nesta etapa vamos também encerrar o nosso projeto específico da lecionação, na qual vamos ocupar em principio 6 semanas para a lecionação das danças da valsa lenta e do saraquite, danças estas que foram estudadas por mim na interrupção letiva usando maioritariamente os apontamentos das aulas de dança do 1º ano do Mestrado com a Professora Helena Jalles, assim como alguns artigos sobre a lecionação da dança dentro e fora das escolas, procurando melhorar as minhas práticas profissionais. Uma vez que as aulas

de quarta feira decorrem ao mesmo tempo que a professora Carla Andrade, uma das professoras com mais facilidade na matéria das danças, iremos procurar a sua cooperação também nas aulas, não para ensinar os alunos, mas para observar a minha lecionação e discutir a mesma no final da aula.

Face à entrada de novos alunos na turma, e de modo a que todos os alunos pudessem experienciar o sucesso no processo de ensino-aprendizagem foi necessário proceder mais uma vez à reformulação dos grupos de trabalho heterogéneos na qual se encontrassem a trabalhar com colegas de níveis diferentes, promovendo uma melhor adequação dos objetivos como um todo.

Relativamente ao parâmetro das aptidões físicas, nesta etapa será também aplicado os testes do *FITescola* novamente a todos os alunos da escola e os resultados comparados com os resultados obtidos na sua primeira e ou segunda aplicação, sendo este um dos momentos mais importantes do ano uma vez que será possível conferir os progressos realizados pelos alunos neste parâmetro, e subsequentemente avaliar o trabalho que foi feito pelo professor nesta área da educação física. Esta aplicação está programada para a semana de 8 a 12 de maio, respeitando mais uma vez o método de aplicação da escola onde se procura juntar o máximo de turmas possíveis para a aplicação dos testes, assim como a partilha dos resultados obtidos partilhada com os alunos e respetivos encarregados de educação.

De acordo com a plano plurianual da escola, deve-se aplicar um novo teste de conhecimentos nesta etapa, teste este que vamos desenvolver com base em 4 dos tópicos presentes nos documentos de apoio do *FITescola* (Aptidão Física, Atividade Física, Comportamento Sedentário e o Desporto), documentos estes que serão cedidos aos alunos e apresentados em uma aula teórica, tal como tinha sido planeado na primeira etapa, mas não foi necessário recorrer a tal pois as condições climatéricas não afetaram a lecionação de aulas no espaço exterior. A realização desta aula teórica, juntamente com as aulas lecionadas no âmbito do projeto da direção de turma são importantes no âmbito da minha formação, uma vez que embora a lecionação de aulas numa sala não seja a realidade diária de um professor de educação física, é algo que pode acontecer e é necessário que o professor seja capaz de a lecionar em condições e sem desconforto.

Algo importante de referir nesta etapa também é a aplicação de um questionário de autoavaliação aos alunos de modo a cruzar aquilo que são os resultados deles por mim observados com aquilo que são as crenças deles sobre o que atingiram no decorrer do ano, para qual é importante reforçar mais uma vez os critérios de êxito para as diferentes matérias da educação física e o porque, algo que foi feito em etapas anteriores. Neste questionário

existe também uma pequena parte onde os alunos podem refletir sobre aquilo que foi o trabalho do professor, algo que eu acho crucial para a minha formação, aprender não só com os meus colegas, mas também com as experiências dos meus alunos.

No final desta etapa os resultados obtidos pelos alunos nas 3 diferentes áreas da educação física, atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, serão transformados num valor de 1 a 20, de acordo com os critérios da escola, chegando assim a uma classificação final do ano escolar, a qual será acompanhada de um texto na qual se encontra escrito o progresso realizado pelo aluno neste ano letivo, para ser usado no ano letivo seguinte como guia, para o professor que assuma a respetiva turma e ou alunos, processo este que pode ser observado num capítulo a baixo.

2.8. Balanço da 4ª Etapa

Neste capítulo marcamos o final da lecionação que terminou a dia 14 de junho e com isso apresentamos uma reflexão final daquilo que foram os resultados dos alunos nas 3 áreas da educação física, as atividades físicas, a aptidão física e os conhecimentos como se podem verificar na tabela em apêndice IX.

Antes de olharmos para as 3 áreas de forma individual, temos de primeiro olhar para os objetivos que definimos para esta etapa, e estes eram de consolidar as aprendizagens, aferir as mesmas e com os resultados das iguais para os 3 domínios, lançar uma proposta de notas para o conselho de turma aprovar.

As atividades físicas, são sem dúvida o domínio mais extensivo da educação física, por esse mesmo motivo, uma vez que seria a minha primeira vez a gerir uma avaliação de matérias tão extensiva foi alargado o intervalo de tempo desta etapa. As primeiras matérias a mencionar são os jogos desportivos coletivos, futebol, andebol, basquetebol e voleibol sendo utilizadas mais uma vez as situações autênticas de jogo (Henriques, 2012), onde os alunos obtiveram resultados acima daquilo que foi estabelecido no início do ano letivo para as últimas duas modalidades. Já o futebol e o andebol foram duas matérias onde não houve muita progressão, especialmente no futebol que requer o uso dos membros inferiores para controlar a bola algo que apenas era possível de observar quando condicionada a defesa. As matérias da ginástica foram avaliadas com base nos critérios da escola, critérios estes que ficaram de ser reajustados para a acrobática, uma vez que não havia diferenciação entre a posição de base ou volante e apenas era necessário realizar uma figura do nível introdução ou elementar de pares e trios para obtenção do respetivo nível. A ginástica de aparelhos foi uma matéria onde os alunos progrediram bastante e obtiveram resultados bastante satisfatórios, já a de

solo acontece o contrário, havendo alunos que se destacam bastante, mas eram vários os alunos incapazes de realizar o pino ou roda/rodada na sequência, o que eu acredito que tenha sido uma falha minha na aplicação de progressões, que deveriam começar por níveis de complexidade inferiores aqueles que foram aplicados na aula. Nas danças, tal como vai acontecer nos desportos de raquetes optamos por apenas avaliar aquela que os alunos tinham maior facilidade, o que neste caso foi a rumba quadrada, acreditando que o sucesso nesta matéria seja resultado da elevada repetição desta ao longo do ano, trocando de parceiros de modo a que possam aprender uns com os outros. O atletismo foi grupo que foi afetado pela rotação dos espaços, com a pista de atletismo a não estar presente nos espaços em que esta rotação se inseria, porém com algumas alterações entre colegas do grupo foi possível realizar a corrida do testemunho, o salto em altura e o lançamento do peso, dos quais apenas avaliamos o salto em altura em conjunto com o corta mato. Nos desportos de raquetes optamos por avaliar o badminton uma vez que requeria um espaço menor que o ténis, com resultados positivos para todos os alunos, porém foram poucos os que atingiram o nível elementar por serem capazes de realizar o drive e o smash, algo que acredito que tenha sido influenciado pelas condicionantes impostas nas aulas de 1+1 em vez de competição direta. Por último temos o caso da orientação, onde todos os alunos adquiriram o nível elementar uma vez que os mapas da escola necessitaram de ser reformulados e não haveria um tempo de referência, por esse motivo, e como todos os alunos conseguiram identificar todos os pontos corretamente obtiveram o nível elementar.

Relativamente às Aptidões Físicas, que era provavelmente a área que os alunos menos gostaram foi uma área em que os resultados foram relativamente satisfatórios, havendo apenas 4 alunos que não foram capazes de atingir os valores do perfil saudável, dos quais um deles apresentava uma justificação médica para a não realização da prova, e outros dois foram alunos que se integraram na turma em meados do segundo semestre e não nos foi possível trabalhar a capacidade respiratória dos mesmos como desejável. Uma vez que a aplicação do *FITescola* nesta escola difere de muitas outras acabei por não aplicar os testes de agilidade na turma, algo que tenciono que não se repita no decorrer da minha prática profissional, para esse efeito seria ideal que esta avaliação decorra em várias aulas e não apenas como fizemos, porém retiro também desta escola que a junção de várias turmas para a realização dos testes é bastante benéfico, mesmo que sejam de anos diferentes e consequentemente tenham outros valores de referência, esta junção eleva os níveis de motivação dos alunos e isso reflete-se nos resultados, uma vez que os alunos se puxam a ir mais longe do que pensavam ser a sua falha especialmente no teste do vaivém que representa um esforço submáximo (Mahar, et al., 1997). É também importante que os alunos tenham uma parte ativa desta avaliação como que um autoteste, formando grupos de um

praticante e um avaliador de modo a compreenderem o objetivo e relacionarem os seus resultados à sua saúde geral (Gräser, Sampson, Pennington, & Prusak, 2011) e no futuro gostaria de aplicar um sistema em que os alunos tentam prever os resultados que irão obter nos diferentes protocolos e ver se os valores vão de acordo ao esperado e se por fazerem isso se motivam a fazer mais. No final deste processo, olho para trás e reflito sobre os exercícios aplicados no decorrer das aulas e o que poderia ter feito diferente para maximizar os resultados obtidos e a resposta é uma apenas, basear me mais nos princípios do treino, sejam estes biológicos, metodológicos ou pedagógicos (Borges, 2016), algo que embora tenha sido considerado no decorrer do ano letivo, acredito que tenha sobrestimado as capacidades da turma como um todo, e começar por aplicar exercícios e cargas que não se adequassem a todos os elementos da turma, embora se adequassem à generalidade da mesma.

A área dos conhecimentos, como foi mencionado no capítulo anterior seria avaliada em formato de *Google Forms* com um total de 20 perguntas abordando as atividades físicas, aptidão física, suporte básico de vida, sedentarismo e saúde e bem-estar. No final da recolha podemos observar que todos os alunos obtiveram uma nota positiva, com uma média relativamente alta, assegurando assim que os conhecimentos transmitidos ao longo das aulas foram retidos pelos alunos. Porém, embora estes resultados sejam positivos chego ao fim do ano letivo ponderando o que mais poderia ter feito dentro desta área, olhando para todo este processo vejo o quão importante esta área é, mesmo que muitas vezes posta de lado por alguns professores, é esta que contextualiza as ações dos alunos dentro da disciplina e que em muitos casos os motiva para obterem melhores resultados quando capacitados dos conhecimentos adequados. Não quero dizer com isto que deveria ter dado mais aulas teóricas ao longo do ano, afinal de contas mesmo com 3 aulas por semana muitos dos alunos não são capazes de atingir os valores recomendados de atividade física semanal, mas deveria arranjar uma maneira de abordar estes temas, talvez aplicando um trabalho para casa que depois necessitariam de apresentar à turma, ou no início das aulas de forma mais formal, com a utilização de um *Kahoot* por exemplo, entre outras possibilidades, algo que vou investigar mais enquanto não inicio a minha prática profissional.

Embora não apareça mencionado acima, algo que decorreu nesta etapa, que deveria ter ocorrido na segunda também, foi a autoavaliação dos alunos face às suas competências, esta foi aplicada depois do teste dos conhecimentos, a duas semanas do fim das aulas e fiquei bastante satisfeito com o facto que grande maioria dos alunos conseguiu atribuir os seus respetivos níveis nas diversas atividades físicas, assim como na aptidão, mostrando-me que os alunos tinham de facto conhecimento dos critérios de êxito das diferentes matérias, algo que sempre fiz questão de referir, sentindo assim que os alunos são capazes a partir desta

autoavaliação, com os devidos ajustamentos, regular o seu processo de aprendizagem, tornando-o mais significativo (Vieira, 2013). Consequentemente os valores finais que foram atribuídos também iriam de acordo com as notas por eles esperadas, havendo muitos poucos casos em que as notas diferiam mais que um valor.

Para concluir esta etapa gostaria de mencionar 3 aspetos que considero que necessitam de ser referidos, o primeiro, tal como já foi falado previamente é a cooperação, seja esta com colegas de estágio, com o nosso orientador ou com o grupo de educação física, neste caso refiro a observação às minhas aulas que levantou algumas questões sobre os níveis atribuídos a alguns alunos, acabando assim por retificar os mesmos. Em segundo lugar a observação das aulas que acabei de mencionar permitiu que decorresse a aplicação do protocolo de avaliação, gestão, instrução e clima, que, no final do ano, com bastante feedback melhorou consideravelmente. Por ultimo, gostaria apenas de referir a questão da atribuição de notas, embora esta seja diferente de escola para escola, é importante, como professor sabermos estas desde o inicio e retificar aquilo que atribuímos várias vezes e até com outros colegas uma vez que um erro nesta área pode causar bastante confusão.

3. Projeto Específico

Relativamente ao projeto T.O.P da área da lecionação, este sofreu algumas alterações no decorrer do ano, regressando ao tema original da matéria das danças e consequente lecionação. Nos últimos anos pandémicos, a ginástica acrobática e a dança foram as últimas matérias que as medidas impostas pelo governo para evitar a desenvolvimento da pandemia dentro das aulas de educação física a serem levantadas, e por esse motivo muitos dos alunos do 10º ano não experienciaram esta matéria nos últimos anos e encontram-se, na falta de um melhor termo, muito enferrujados.

Este projeto tem então como objetivo principal que os alunos recuperem as suas aprendizagens perdidas, procurando que no final do mesmo todos sejam capazes de realizar as danças sociais e tradicionais do nível introdução presentes no programa assim como um objetivo pessoal de melhorar a minha lecionação desta matéria do currículo, através da cooperação com outros professores do grupo de educação física e com a pesquisa sobre as metodologias mais adequadas.

O projeto foi planeado para o segundo semestre com uma duração de 14 semanas, sendo abordada cada uma das diferentes danças no período de 2 semanas. As danças presentes neste projeto seriam as danças sociais de Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, e as danças tradicionais do Regadinho, Erva Cidreira e Saraquite, porém, matérias

como o merengue, rumba Quadrada e Regadinho já foram abordadas no primeiro semestre, pelo que serão reduzidas apenas a uma semana para consolidação de aprendizagens, trazendo a real duração do projeto para 11 semanas. Este projeto irá depender bastante da participação do professor orientador Manuel Alves e das professoras Isabel Joaquim e Carla Andrade, professores estes que apresentam maior facilidade na leção destas matérias.

Com este trabalho procuro solidificar a minha competência como professor, através da melhoria das minhas práticas pedagógicas nesta matéria, de modo a que possa lecionar a mesma e oferecer aos meus alunos situações com um elevado clima motivacional que privilegiem o aumento da sua competência e autonomia em tarefas desafiadoras e significantes (Valentini, 2006).

Dançar é expressar emoções por meio do corpo. É esculpir no ar figuras harmoniosas que nascem de um pulsar da música (Barreto, 2008) pelo que a sua presença na disciplina de Educação Física que procura o melhor e mais harmonioso desenvolvimento do jovem é irrefutável. Infelizmente, embora os professores reconheçam a importância da dança e estejam familiarizados com as mesmas, aproximadamente metade dos professores aplicam muito pouco desses conteúdos na suas aulas (SOUSA & HUNGER, 2014).

O projeto iniciou-se com as matérias de Rumba Quadrada, Merengue e Regadinho, matérias estas sobre as quais recai o protocolo de avaliação da escola para o 10º ano, dando a possibilidade de adquirir o conhecimento sobre as mesmas, assim como repetir várias vezes ao longo do ano de modo a aperfeiçoar o movimento padrão dentro dos ritmos e tempos correspondentes.

De seguida foi introduzida a dança tradicional erva cidreira, dança esta que não era abordada dentro da escola, mas foi recebida pelos alunos com muito sucesso, havendo vários alunos a realizar a mesma com sucesso no final da primeira aula em que foi apresentada, sendo esta aperfeiçoada no decorrer da seguinte semana. O ensino desta assemelha-se bastante ao regadinho, sendo importante que o professor se coloque no centro da roda para exemplificar os gestos, mas de fora da mesma para observar e oferecer feedbacks.

A Valsa Lenta acontece em um ritmo de 3 tempos o que se apresenta como uma elevada dificuldade para os nossos alunos, sendo preciso, tal como em outras matérias dedicar muito tempo para a repetição e aquisição do gesto técnico. O passe básico embora fácil rapidamente escala em dificuldade quando começamos a usar o deslocamento em roda típico da dança, e dado à velocidade com que o estágio se aproximava do fim, tendo havido atrasos na leção das outras danças e a respetiva necessidade de reavaliar os alunos atempadamente em todas as áreas da disciplina optamos por não lecionar esta matéria.

O mesmo aconteceu lecionar o Saraquite, infelizmente não me foi possível chegar a este ponto como teria planeado, foram observadas 2 aulas, uma da professora Carla Andrade e outra da Professora Isabel Joaquim e rapidamente me apercebi que esta teria muitas parecenças com o regadinho, sendo uma dança tradicional portuguesa com o ritmo de 8 tempos. Acredito que esta seria muito mais fácil dos meus alunos adquirirem do que a anterior uma vez que adquiriram facilmente o regadinho, sendo uma dança em que se podem guiar pelos colegas numa fase inicial até à retenção dos gestos específicos da dança.

Em geral este projeto foi muito bem sucedido, tanto pela aceitação dos alunos ao mesmo e obtenção de resultados positivos, como na cooperação com os professores do grupo e aprendizagem pessoal sobre os métodos pedagógicos de ensino mais eficazes para as diferentes danças, entre os quais a importância da aquisição dos passos base antes da utilização da música, assim como a importância da contagem regressiva e colocação do professor e realização da dança em espelho para que os alunos com mais dificuldades possam mais rapidamente atingir os objetivos. Este deverá ser alargado a outras matérias como o futebol, onde com a participação de colegas com mais facilidade na sua lecionação eu possa aprender e melhorar a minha atividade profissional.

4. Professor a Tempo Inteiro

Dentro do protocolo de estágio, na área da lecionação existe uma atividade obrigatória a todos os estagiários, a semana de professor a tempo inteiro (PTI) em que cabe aos estagiários planearem e lecionarem as aulas de turmas equivalentes a um horário completo de professor, totalizando 22 a 25 horas semanais como está indicado no artigo 77º do Despacho Normativo nº10-A/2015, com vista a melhor preparar o profissional para a realidade do dia a dia de um professor de educação física.

Esta semana oferece aos estagiários a possibilidade de experienciar a realidade daquilo que é uma semana de trabalho na vida de um professor de educação física, simulando o horário completo de 25 horas semanais, nas quais o professor exerce as suas funções pedagógicas numa multitude de turmas com turmas de características variadas, desde os seus ciclos às suas dimensões, entre muitas outras. Esta semana permite então ao estagiário a oportunidade de trabalhar os parâmetros de Gestão, Controlo, Avaliação e Instrução em turmas diferentes com necessidades diferentes, pelo que também é necessário realizar uma diferenciação pedagógica nas diversas turmas em que ocorre a sua intervenção.

Como o PTI é uma atividade que se pode (e deve) repetir ao longo do estágio, numa primeira fase estava programado que na sua primeira realização leciona-se apenas turmas

do secundário, de forma a me habituar a esta realidade, enquanto que na sua segunda realização iria procurar lecionar turmas do básico e secundário nos diferentes cursos oferecidos na escola Secundária Fernão Mendes Pinto, desde os cursos científico-humanísticos até aos profissionais assim como uma turma de Erasmus. Porém face a algumas restrições a nível de horário isto não foi possível, optando por aceitar um desafio maior e lecionar um bocadinho de tudo o que a escola apresenta na sua oferta formativa.

Selecionadas as turmas que coincidiam com as características desejadas e que se enquadravam dentro a disponibilidade horária, foi então necessário a conversação com os professores das diferentes turmas selecionadas e confirmação e suporte dos mesmos para poder lecionar as suas aulas a realização deste momento ficou marcado para a semana de 6 a 10 de fevereiro, com as duas semanas anteriores para a observação das mesmas e planificação dos respetivos planos de aula, ficando assim confirmado o seguinte horário de PTI.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15	7º3 (P1)	12º4 (E1)			
9.15	12º4 (P1)	11º2 (E1)	DT – 10º2		
10.20	10º2 (E2)	DT – 10º2			
11.20	10º2 (P1)		12º7 (P1)	12º4 (P2)	9º2 (P2)
12.20	12º7 (P2)		12º7 (E2)		
13.15			DE (Voleibol)	DE (Voleibol)	
				DE (Voleibol)	
15.15	3º8 (P1)		10º2 (P2)	9º2 (E1)	7º3 (P2)
16.20	11º2 (P1)			9º2 (P1)	7º3 (P2)
17.20	11º2 (E2)			3º8 (P2)	

Quadro 4 - Horário do Professor a Tempo Inteiro

Antes de lecionar foi então necessário realizar uma avaliação das turmas a lecionar de modo a identificar quais as suas reais necessidades pedagógicas, sendo estas bastantes diferentes de turma para turma, recorrendo assim à, observação das aulas das mesmas assim como questionando os professores responsáveis sobre as características da turma, adquirindo assim algumas informações pertinentes sobre a turma que não poderiam ser identificadas apenas com a observação, podendo estas ser relacionadas com um ou dois elementos da turma ou com a turma toda na sua generalidade, algo que ajudou bastante na preparação dos planos de aulas para as diferentes turmas. Esta semana foi então fundamental para caraterizar e realizar um diagnóstico das turmas, processo este associado

aos professores que conseguem promover índices mais elevados de aprendizagem nos seus alunos (Costa, A investigação sobre a eficácia pedagógica, 1991).

Esta semana permitiu também observar, que, embora sejamos todos professores de educação física na mesma escola, e partilhemos todos do mesmo objetivo de atingir as finalidades da disciplina, cada professor possui uma identidade bastante diferente dos seus colegas de trabalho, havendo professores com maior facilidade a lecionar diferentes matérias, outros com maiores dificuldades, possuindo diferentes formas de pensar sobre como ensinar os alunos, optando por escolhas pedagógicas variadas desde a organização da turma, à demonstração dos exercícios e muitas outras variáveis.

Em apêndice X iremos descrever aquilo que foi as necessidades identificadas para cada uma das turmas, assim como as informações recolhidas e consideradas relevantes para a leção das mesmas. Os planos de aula foram feitos durante a semana de observação, olhando para os critérios dos anos específicos e cruzando os mesmos com as necessidades dos alunos, estando estes sujeitos a mudança ao longo da semana face à reação/resultados dos alunos aos exercícios apresentados, podendo assim optar por reduzir a dificuldade dos mesmos, ou aumentar se assim for necessário, respeitando o processo habitual que uso nas minhas aulas de dividir a aula em 3 momentos, a parte inicial, a fundamental e o retorno à calma (Martins, Gomes, & Costa, Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade, 2017).

A condição física, embora não mencionada nos parágrafos acima foi trabalhada em todas as aulas no aquecimento assim como na transição entre espaços e matérias, de uma forma adaptada aos diferentes anos e necessidades/capacidades dos alunos, sendo realizados treinos em *Tabata* para as turmas com maiores facilidades e exercícios mais lúdicos nos casos opostos.

Como foi mencionado previamente os planos foram desenvolvidos de forma a possibilitar a adaptação às necessidades dos alunos, começando sempre por exercícios mais básicos que seriam transformados em exercícios mais complexos se os alunos apresentassem os resultados desejados, algo que rapidamente se mostrou crucial com algumas turmas a apresentarem resultados acima do desejado e outras o oposto.

Antes de cada aula ter início, cada um dos professores responsáveis recebeu uma folha de registo de observação como as que tem sido usada para a observação de aulas pelo professor orientador de estágio e os estagiários nas suas observações de aulas. Foi então solicitado que cada um dos professores registasse na mesma aquilo que observava nas aulas, de forma crítica para que no final da aula esta pudesse ser discutida entre o professor e o

estagiário, refletindo então sobre a mesma e o que correu melhor e aquilo que se pode melhorar.

Ao longo desta semana foi possível, em parte, sentir na pele aquilo que é a realidade de um professor de educação física a tempo inteiro, desde os momentos mais gratificantes, como os alunos a perguntar quando voltamos a lecionar outra aula, aos mais difíceis, desde aquilo que acontece dentro da escola, até mesmo a gestão de tempo pessoal fora da mesma.

Um dos achados mais especiais desta semana foi o impacto do cansaço em lecionar várias aulas de seguida na dinâmica que o professor consegue oferecer às turmas, especialmente em dias que lecionei mais aulas notei que a minha energia se encontrava reduzida assim como a minha tolerância perante algumas atitudes menos desejadas por parte dos alunos.

Um constrangimento recorrente ao longo desta semana foi a criação de grupos de trabalho, embora tivesse realizado uma avaliação inicial da turma, nem todos os professores optam pela utilização de grupos de trabalho, e nas poucas aulas na qual a observação foi feita não foram suficientes para que pudesse criar grupos de trabalho homogêneos, especialmente porque não os conhecia ao mesmo nível que conheço os alunos da minha turma atribuída, criando assim algumas situações de desconforto quando alguns alunos não se enquadravam como esperado nos grupos realizados, havendo até a necessidade de em algumas matérias deixar que os alunos escolhessem os seus grupos de trabalho, criando em alguns casos grupos heterogêneos não desejados, algo que necessitou de ser ajustado ao longo da aula para que todos os alunos tivessem a oportunidade de participar e experienciar o sucesso (Crahay, 2013).

De modo a que os alunos tivessem o maior tempo possível em atividade efetiva (Siedentop D. , 2008) procurei evitar ao máximo os tempos de espera planeando os exercícios adequadamente assim como as respetivas transições, do mesmo modo que procurei ser o mais breve e explícito possível na explicação das tarefas da aula, consumindo assim o menor tempo de aula possível de modo que os alunos percebessem claramente os objetivos e critérios das tarefas propostas (Costa, A investigação sobre a eficácia pedagógica, 1991). Isto foi algo que nem sempre correu bem, tentando maximizar os tempos de prática acabara por prejudicar a explicação das tarefas e respetivos objetivos uma vez que muitos dos alunos não estavam familiarizados com o meu método de ensino, que muitas vezes diferiu daquele usado pelos seus professores.

Algo que beneficiou bastante esta tarefa de estágio foi o facto de a grande parte dos alunos já nos reconhecer como professores uma vez que estamos presentes em grande parte dos eventos desportivos da escola, o corta mato aos inter-turmas, assim como a presença de

alguns alunos nossos do desporto escolar, que nos auxiliam em manter o clima de aula, mostrando assim a importância destes eventos e da presença do professor. Porém é também de destacar que embora este seja o caso, a oferta de feedback à distância apresentou-se como o maior desafio uma vez que não reconhecia os alunos e os seus respetivos nomes.

Em suma, esta semana foi um dos momentos mais valiosos para a minha formação como professor de educação física dentro do estágio, trabalhando bastante a minha capacidade de adaptação às necessidades que possam surgir em cada aula, melhorou a forma como eu me desloco pela sala de aula e ofereço o feedback prescritivo e interrogativo de carácter mais específico e imediato (Martins, Gomes, & Costa, Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade, 2017) e a instrução das tarefas, mas acima de tudo permitiu melhor a minha prática profissional através do feedback que foi oferecido pelos professores no final de cada uma das aulas, sendo mencionados tópicos que em muitos casos passaram despercebidos, mas que podem fazer uma grande diferença. O melhor exemplo é as aulas onde se leciona a ginástica, matéria temida por muitos professores pelas mais elevadas probabilidades de acidentes, algo que pode ser bastante reduzindo se na lecionação da mesma ensinarmos aos alunos não só, como realizar os diferentes elementos, mas acima de tudo garantir que todos sabem oferecer as ajudas e seguranças necessárias.

5. Observação Sistemática

No decorrer do ano letivo, além de aprender com a prática também procurei aperfeiçoar a minha intervenção na sala de aula e desenvolver capacidades que me permitissem melhorar a minha ação como professor através da observação sistemática de algumas aulas lecionadas pelos professores do grupo de Educação Física, assim como as aulas por mim lecionadas de modo a analisar os meus pontos fracos e trabalhar os mesmos.

Para que esta observação possa acontecer de forma precisa e harmonizada foi necessário desenvolver uma ficha de observação (Apêndice XI) juntamente com o meu colega de estágio, tendo por base o protocolo de avaliação, gestão, instrução e clima (Siedentop, 1990) de modo a sermos capazes de avaliar de uma forma equitativa a organização da aula observadas de acordo com os critérios estabelecidos.

Esta observação apresenta dois objetivos específicos, o primeiro consiste na observação de outros professores ou colegas estagiários onde procurei captar quais as estratégias por eles implementadas para auxiliar a lecionação e o segundo e talvez o mais importante, através da sua aplicação durante o estágio podemos potencializar o nosso

trabalho dentro da sala de aula, desde a gestão da mesma, à instrução nela presente e o clima associado à prática, realizando a análise crítica sobre as diversas aulas observadas.

Desta forma, preenchendo esta ficha ao longo do decorrer do ano letivo é possível analisar a evolução da qualidade das aulas. Em primeiro lugar temos a gestão, com a prática e preparação específica reduzimos os tempos desperdiçados, desde a instrução às transições das tarefas. No que se refere à instrução podemos ver que a mesma se tornou muito mais clara e concisa com o tempo de prática, algo que eu reparei bastante foi o quão mais natural a projeção da voz se tornou. O feedback oferecido também melhorou consideravelmente nas palavras do meu professor orientador, especialmente o meu posicionamento em relação onde no início me encontrava muitas vezes de costas para uma parte da turma, porém continuo com algum receio de interromper a atividade de um grupo para o oferecer. Por último temos o clima de aula, onde o contacto com a turma e o conhecimento da mesma é crucial para saber como motivar os alunos quando conjugado com a gestão e instrução.

Só com a realização destas análises e os feedbacks com base nesta ficha de observação tanto do meu professor orientador, como do meu colega de estágio, é que me foi possível desenvolver como professor, adequando assim a minha intervenção aos alunos que se encontram à minha frente potencializando assim o seu sucesso.

6. Considerações Finais

Como sabemos esta seria a parte com maior preponderância no estágio pedagógico, assumindo a principal atividade do professor estando sempre presente na nossa memória, refletindo sobre aquilo que foi feito, o que se poderia fazer e o que se poderia evitar, com esta formação, além de aperfeiçoar a minha futura prática profissional fui capaz de mais uma vez comprovar a importância desta disciplina nos currículos dos nossos futuros cidadãos, sentido esta necessidade na pele ao longo do ano letivo.

Um dos muitos objetivos da educação física, na minha opinião um dos mais importantes, reforçar o gosto pela prática regular de atividade física e aprendizagem do desporto (Marcos Onofre, 2015) e por esse motivo era algo em que eu procurava planejar ao máximo, evitando que os alunos se encontrassem em situações de desconforto durante a atividade física, planeando para que todos os alunos possam ser protagonistas independente da situação ou modalidade, planeamento este que foi recompensado com o gozo de ver os meus alunos, que previamente assumiam comportamentos sedentários nos intervalos a realizar a prática nos intervalos da escola assim como comunicarem que se haveriam inscrito em atividades extra curriculares desportivas.

Aquela que assume a maior parte das aulas de educação física, as Atividades físicas, pela multitude de matérias nela abordada, desde os jogos desportivos coletivos, às ginásticas, às danças, desportos de raquetes ou exploração de natureza entre tantos outros, é uma área muito importante na qual as características individuais de cada professor e a sua respetiva formação inicial e continua se destacam e devemos procurar novas metodologias para a sua lecionação de modo a adequar as nossas aulas aquilo que são as reais necessidades dos nossos alunos.

A Aptidão física foi uma área que muitas vezes foi discutida pelo grupo de estagiários de 2º ano, sendo esta uma área que muitas vezes é reduzida apenas à aplicação do testes do *FITescola*, mas é muito mais que isso, possibilitando o correto e harmonioso desenvolvimento dos nossos alunos e seu sistema muscular esquelético e respetivas capacidades motoras nas idades mais críticas para esse fim, devendo seguir religiosamente os princípios do treino da Individualidade, sobrecarga progressão, especificidade (Bompa, 2001) entre outros por nós tão bem conhecidos.

Os conhecimentos é algo que é poucas vezes mencionado por pessoas fora da área e algo que ao longo da minha formação muitas vezes me passava ao lado, mas a realidade é que depois deste estágio sou capaz de reconhecer que esta área é tão ou mais importante que as restantes e merece maior atenção por parte dos professores, algo que ao longo da minha carreira profissional irei ter em conta, capacitando ao máximo os meus alunos de todos os conhecimentos presentes nas aprendizagens essenciais e outros para o seu desenvolvimento, físico, social e mental.

Algo que me surpreendeu bastante foi o Projeto aplicado nesta área, algo que inicialmente foi organizado com o fim de ajudar os alunos a recuperar aprendizagens perdidas face aos prévios anos que foram fortemente marcados por aulas online, mas rapidamente se provou tão ou mais benéfico para mim, servindo como um momento de formação em que aprofundei os meus conhecimentos sobre a matéria da dança e as suas diversas metodologias.

Nitidamente aquilo que foi a minha prática ao longo deste ano letivo foi longe de perfeito, constantemente pensava se tivesse a chance de refazer o estágio do início tudo aquilo que poderia fazer de diferente, no final do estágio sinto confortavelmente que é esta capacidade de reflexão que pode guiar um professor a maximizar a sua atividade profissional, uma vez que será esta capacidade de reflexão que o guiará a seguir uma formação continua por muito boa que a sua formação inicial tenha sido.

Tal como em todas as outras áreas deste estágio, a cooperação entre estagiários e professores do grupo foi crucial para que este fluísse de forma coerente e beneficiasse ao

máximo os alunos que procuramos educar. Por muito bons que sejamos, ninguém é perfeito e a entreaajuda, é fundamental para o sucesso de todos os envolvidos diariamente, esta cooperação aparece no estágio e carreira profissional de várias formas, desde a participação ativa nas aulas dos colegas, à presença e observação, assim como a reflexão e discussão dos assuntos diversos que podem surgir no âmbito didático-pedagógico da nossa profissão que levam ao aumento do nosso leque de intervenção.

II. Direção de Turma

1. Introdução

Na segunda área do estágio pedagógico o estagiário fica responsável de acompanhar o trabalho do responsável pela direção da turma que lhe foi atribuída, respeitando as funções conferidas a este cargo nas 3 subáreas, articulação com os encarregados de educação, acompanhar o processo atribulado de desenvolvimento dos alunos, e coordenação pedagógica da turma (Bom & Brás, 2003).

Embarquei nesta tarefa fundamental para o bom funcionamento da escola juntamente com a Professora Maria Margarida Rebelo, que embora houvesse algumas complicações a nível da gestão de tempos entre a Lecionação e a Direção de Turma possibilitou que fossem experienciadas ao máximo possível todas as áreas, não reduzindo este elemento do estágio apenas ao registo de faltas e redação de atas.

O diretor de turma é então, de acordo com Legislativo Regional nº 13/2013/A de 30 de agosto, de entre outras, responsável pelas seguintes funções:

“a) Coordenar o funcionamento do conselho de turma; b) Coordenar o funcionamento da equipa pedagógica e estabelecer a ligação entre esta, os alunos e os pais e encarregados de educação; c) Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos; d) Coordenar o processo de avaliação dos alunos; e) Conhecer as questões de natureza disciplinar que envolvam os alunos da turma; f) Coordenar a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno; h) Proceder ao controlo periódico da assiduidade dos alunos.”

Todas as escolas se gerem de forma diferente em relação às direções de turma, no caso da ESFMP era utilizada a plataforma online GIAE, sendo esta substituída pelo INOVAR a meio do primeiro semestre para o registo de todas as informações relevantes face ao desenvolvimento dos alunos e coordenação pedagógica da turma, plataforma esta que os pais têm acesso e utilizam para acompanhar o desenvolvimento dos seus educandos, devendo estes participar ativamente no processo de ensino aprendizagem (Marzano, Como Organizar as Escolas para o Sucesso Educativo, 2005).

Esta componente é crucial para a formação e profissionalização dos futuros docentes das escolas, uma vez que este cargo de enorme importância para o sucesso educativo, de acordo com a lei, deva ser atribuído preferencialmente a professores especializados, permitindo assim que o estagiário complete a sua habilitação profissional dominando as

responsabilidades não só da sua prática educativa, como da exercitação desta função específica, algo que não acontece em muitos processos de formação.

2. Objetivos Operacionais e Processo

Tal como as restantes áreas do estágio pedagógico, esta também foi planeada em 4 etapas, o resumo do planeamento anual da Direção de Turma encontra-se na tabela abaixo.

	1ª Prognóstico	2ª Prioridades	3ª Progresso	4ª Produto
Objetivos Específicos	Caracterização da turma; Reunião intercalar (secretário) Reunião de EE (secretário).	Reunião CT 1º Semestre (secretário) Desenvolvimento do projeto.	Reunião intercalar (diretor de turma); Aplicação do projeto.	Balanço Final do aproveitamento; Reunião CT 2º Semestre (diretor de turma); Balanço do projeto.
Periodização	Outubro/Novembro	Novembro/Janeiro	Fevereiro/Abril	Abril/Junho

Quadro 5 - Planeamento da Direção de Turma

Nesta área procurei acima de tudo na primeira etapa aprofundar o meu conhecimento sobre o cargo uma vez que teria pouco conhecimento sobre o mesmo e as funções e responsabilidades a este associado.

Foi desde inicio possível compreender que a turma, embora apresenta-se algumas situações mais complicadas a níveis de obtenção de resultados, seria uma turma pouco problemática, com altos níveis de assiduidade e comportamentos de referencia. Porém foi também possível identificar que estes haviam sofrido bastante com os últimos anos pandémicos a nível dos estudos, pelo que grande parte do trabalho desta área vai incidir sobre a coordenação pedagógica assim como a relação com os alunos, procurando motivar os mesmos a se esforçarem para atingir os melhores resultados possíveis, área esta onde se vai inserir o meu projeto específico.

2.1. Planeamento da 1ª Etapa

Infelizmente não tive a sorte de estar presente nos primeiros momentos da direção de turma do 10º2, havendo uma incompatibilidade de horário entre os tempos destinados à direção de turma com os tempos na qual eu lecionara as aulas de educação física. Este

problema fora resolvido até ao início da segunda etapa, mas impossibilitou que eu fizesse parte das reuniões individuais com os encarregados de educação no início do ano.

Independentemente dessa incompatibilidade, fiquei responsável de no meu próprio tempo resolver situações de justificação de faltas, entrando em contacto com os encarregados de educação se necessário, assim como realizar uma caracterização aprofundada da turma que se encontra em Apêndice XIV, para ajudar os professores na coordenação pedagógica, assim como apresentar aos seus encarregados na reunião de encarregados de educação que iria decorrer no final desta etapa.

2.2. Balanço da 1ª Etapa

A primeira área presente no protocolo de estágio coincide com a relação com os encarregados de educação, para este fim assumimos a comunicação com os próprios face aquilo que acontece dentro e fora das escolas procurando em todos os momentos o melhor aproveitamento e consequente sucesso dos alunos. Dentro desta área já foi também realizada a reunião de pais a qual foi uma experiência muito enriquecedora para a nossa formação, mesmo tendo apenas assumido um papel secundário na mesma, conseguimos compreender melhor a importância da mesma na criação de e laços positivos com os encarregados de educação e como podemos fazer com que estes nos ajudem no processo de ensino aprendizagem, como foi exemplo, pedindo que os mesmos falem com os seus educandos sobre aquilo que eles estão a estudar nas aulas e possivelmente pedir para ver os apontamentos, servindo assim como mais uma força motivadora para o sucesso e aproveitamento dos alunos que assenta nos 3 (três) pilares do contributo eficaz e benéfico do envolvimento dos mesmos, a comunicação, gestão e participação (Marzano, Como Organizar as Escolas para o Sucesso Educativo, 2005).

Apoio aos alunos é a segunda área da direção de turma e baseia-se na relação do diretor de turma com os alunos, onde cabe ao diretor de turma dar a conhecer aos alunos as informações encaminhadas pela direção, mantendo uma relação próxima com os alunos de modo a recolher informações que ajudem na organização escolar (Lopes, 2016), o que nos ofereceu a possibilidade de realizar uma caracterização da turma. Dentro desta área foi realizado muito trabalho de forma informal, tendo mais facilidade em relacionar-nos com os alunos face à dinâmica das aulas de EF, do que outros professores de outras disciplinas. É especialmente importante este trabalho no 10º ano uma vez que os alunos necessitaram de fazer uma escolha relativamente à área em que se inscreveram, o que gera muitas dúvidas e

levou nomeadamente à troca de curso de 3 alunos, alunos estes que necessitaram de um apoio acrescido.

A coordenação pedagógica é a área da direção de turma onde o conselho de turma trabalha como um só para oferecer aos alunos as melhores condições de aproveitamento escolar, para esta área foi desenvolvida uma planta da turma dentro das salas de aula de modo a criar um clima de aula positivo com o mínimo de comportamentos desviantes possíveis e desenvolver estratégias de prevenção e resolução de problemas. Dentro desta área é de referir as avaliações iniciais que foram realizadas pelo conselho de turma que foram posteriormente discutidas na 1ª reunião intercalar, procurando assim adequar as metodologias aplicadas em aula às diferentes necessidades de cada aluno, visando o seu sucesso.

2.3. Planeamento da 2ª Etapa

Na 2ª etapa da direção de turma vou procurar retificar aquilo que não aconteceu na primeira mas que é crucial para o sucesso disto alunos, ao seja, vamos procurar aprofundar o conhecimento sobre aquilo que são os objetivos e maiores dificuldades dos nossos alunos, mostrando mais uma vez que não estamos lá como uma figura autoritária, mas sim um suporte, algo que acredito que seja mais fácil de conseguir como professor estagiário novo, ainda por cima da disciplina de educação física que apresenta uma dinâmica diferente de outras disciplinas.

Em segundo lugar, agora que foram retificados os horários entre diretora de turma e estagiário vou começar a participar das reuniões com os encarregados de educação, procurando estabelecer contacto com os mesmos, oferecendo uma via de informação sobre aquilo que decorre na escola e fora da mesma para maximizar o sucesso dos alunos. Como já foi referido é importante que os encarregados de educação assumam um papel ativo na vida escolar dos seus alunos, sendo estes os principais orientadores da camada jovem, seguidos dos professores e das instituições educativas (Cagliari, 2016).

Na etapa anterior referimos que a turma se encontrava sem professor de Biologia e Geologia atribuído, sendo esta problemática assumida por um professor que se encontrava a lecionar fora do seu horário, felizmente recebemos a informação de que esta problemática estaria solucionada por parte da direção, com um novo professor a entrar no quadro da escola no início desta etapa, professor este que vou procurar conhecer assim como partilhar todas as informações que recolhemos até à data para melhor o ajudar na sua prática perante a turma. Ainda nesta área dos professores do conselho de turma gostaria de fortalecer relações

com os mesmos, algo que até à data não tem decorrido uma vez que como professores de educação física estamos sempre mais afastados optando por realizar alguns dos trabalhos burocráticos como registo dos sumários na sala de professores de educação física do pavilhão polidesportivo, como é confirmado quando entro na sala dos professores e muitos deles estranham pensando que sou um aluno.

Por ultimo, como será prática comum ao longo do ano irei assumir ao lado da diretora da turma as responsabilidades mais burocráticas do diretor de turma, podendo estas variar bastante consoante os acontecimentos que ocorram, podendo ir desde a justificação de faltas, confirmação e acompanhamento em visitas de estudo, a casos mais críticos que não acredito que seja o caso com esta turma.

2.4. Balanço da 2ª Etapa

A segunda etapa da Direção de Turma terminou com a reunião do Conselho de Turma do 10º2, na qual se reuniram todos os professores da turma para discutir os diversos assuntos pedagógicos da turma, entre os quais a avaliação final do primeiro semestre das diferentes disciplinas, que foram posteriormente colocadas no novo sistema online da escola, INOVAR, para a consulta dos alunos e respetivos encarregados de educação. Nesta reunião tive a possibilidade de conhecer o professor de Biologia e Geologia que se oferecera para lecionar face à falta de professores no quadro da escola, assim como discutir aquilo que ele estava a fazer de modo a recuperar as aulas que não foram lecionadas no início do ano. Este apresentou uma metodologia adequada às necessidades dos alunos, optando por lecionar partes da matéria em aula e outras à base de trabalhos de casa com base nos recursos oferecidos pelo mesmo, que seriam discutidos no início de cada aula.

Todos os assuntos que foram debatidos na reunião do conselho de turma ficaram escritos em ata que seria assinada por todos os professores e encaminhada para os pais, para que estes possam estar a par daquilo que acontece na escola de uma forma mais aprofundada e procurar ser o mais ativo possível no processo de aprendizagem dos seus alunos.

A meados da segunda etapa foi acolhido na turma um novo aluno proveniente de Cabo Verde, aluno este que teria tido aulas nos últimos dois anos por causa da pandemia, sendo assim o trabalho da direção de turma oferecer ao aluno, com base naquilo que são as estruturas da escola a capacidade de recuperar nos estudos para que possa atingir as aprendizagens essenciais a cada uma das diferentes disciplinas assim como o perfil de saída do aluno desejado. Para isso foi proposto ao aluno e aos seus encarregados de educação

que este frequentasse as aulas de apoio da escola assim como alguns trabalhos de casa extra para o meter a par daquilo que foi trabalhado até à data.

Infelizmente, não foi possível realizar a semana UBUNTU nesta etapa, pelo que fora adiada para a etapa seguinte, recomendando 4 alunos da turma.

2.5. Planeamento da 3ª Etapa

A primeira prioridade da terceira etapa é realização da reunião de encarregados de educação, de modo a podermos comunicar com os mesmos, presencialmente, as nossas preocupações face à turma, inclusive comunicar individualmente com os casos mais preocupantes da turma, que infelizmente não são poucos.

Tal como tem sido feito até ao momento iremos continuar a convocar os encarregados de educação à escola para que consigamos falar com eles e procurar uma solução que melhor se adapte às necessidades pedagógicas dos seus educandos e nossos alunos.

Relativamente aos alunos, face aos seus resultados preocupantes vamos aplicar nesta etapa o nosso projeto TOP da direção de turma, achando que a aplicação do mesmo pode ser benéfica para os resultados dos mesmos, não devendo atrasar-se mais do que isto, pelo que vamos procurar que ocorra na terceira semana do 2º semestre.

Face a estes resultados vamos também sugerir aos alunos como um todo, que frequentem o Centro de Apoio à Aprendizagem da escola, encaminhando alguns casos específicos mais críticos para o Apoio Tutorial Específico.

A situação da aluna 17, aparenta encontrar-se resolvida, com a mesma a frequentar novamente todas as aulas, porém, como professores devemos ter cuidado ao lidar com a aluno, procurando não questionar o porque da sua ausência como foi recomendado pelo psicólogo da escola, e oferecer à mesma a possibilidade de acompanhar os colegas nas suas aprendizagens.

Os alunos 2, 4, 7, 15, 19 e 22 foram recomendados e incentivados no primeiro semestre para frequentar os apoios extracurriculares, mas uma vez que alguns não compareceram nenhuma vez nos apoios, vamos recomendar outros alunos que se demonstram com necessidades e mais motivados para trabalhar as mesmas, inclusive as alunas novas da turma.

O caso do aluno 19, foi necessário entrar em contacto com a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), reconhecendo que o aluno apresentava características únicas que necessitavam de maior atenção do que apenas a coordenação

pedagógica da direção de turma era capaz de prestar. Esta estrutura apoia o conselho de turma procurando identificar as barreiras específicas à aprendizagem do aluno, de modo a assegurar o maior rendimento do aluno.

Por último devemos também, todos os professores do conselho de turma, seguir as medidas universais definidas para cada um dos alunos da turma, algo que foi preenchido individualmente por cada professor da turma para cada um dos alunos da mesma, servindo estas de guia para a adequação pedagógica das aulas às necessidades específicas dos alunos.

2.6. Balanço da 3ª Etapa

A terceira etapa da direção de turma chegou à sua conclusão na interrupção letiva da Páscoa, na qual foi planeada as reuniões intercalares do segundo semestre em conjunto com a diretora de turma, reunião esta em que assumi o papel atento de secretário com o intuito de ser responsável pela próxima e última reunião. O balanço deste conselho de turma é crucial para o planeamento da ultima etapa e sucesso dos alunos.

Demos inicio à terceira etapa com a reunião de avaliação do primeiro semestre, na qual discutimos em conselho de turma as situações que necessitavam da atenção do grupo, desde questões pedagógicas à definição de atividades extracurriculares e confirmamos as notas dos alunos nas diferentes disciplinas. Nesta mais recente reunião intercalar retiramos que o comportamento dos alunos mudou bastante desde a ultima, porém, como verificamos os resultados dos mesmos, embora expectáveis de acordo com a reunião intercalar, foram bastante insatisfatórios com 15 dos 24 alunos a terem pelo menos uma avaliação negativa e em muitos casos mais de 3, o que implicaria a sua reprovação. Na reunião de conselho de turma todos os professores em cooperação chegaram também a um consenso sobre quais as medidas e metodologias a adotar na turma, medidas estas que foram seguidas pelos professores e aparentam apresentar alguns resultados, quando questionados informalmente. Estes dados foram confirmados nesta mais recente reunião com muitos dos alunos a recuperar as suas aprendizagens, havendo agora 5 alunos em risco de reprovar o ano. As alunas que ingressaram na turma no decorrer desta etapa não se apresentam representadas no número acima uma vez que o conselho optou por atribuir alínea a estes por falta de momentos de avaliação, porém uma das alunas apresenta resultados que necessitam de atenção extra uma vez que o seu currículo de estudos difere bastante daquele que é aplicado na nossa escola.

O segundo objetivo específico desta etapa era a realização da reunião de encarregados de educação, reunião esta que teve de ser adiada por motivos externos, pelo que será agendada para o início da 4ª etapa, nas quais vamos procurar dar a entender aos pais o porque de alguns resultados insatisfatórios assim como podem assumir um papel ativo no processo de desenvolvimento dos seus alunos. Como verificamos em etapas anteriores muitos dos pais não podem frequentar esta reunião, pelo que vamos procurar marcar reuniões individuais se for esse caso.

Em terceiro lugar neste balanço é de referir as tarefas mais burocráticas que estão associadas ao papel de diretor de turma, embora estas não sejam as mais desejáveis são funções que necessitam de ser praticadas e percebidas, entre as quais a justificação de faltas dos alunos e marcação de encontros com os encarregados de educação, tarefa que está presente em todas as etapas desta área, embora continue a existir algumas dificuldades relativamente à gestão de horários entre o estagiário e a diretora de turma, tem decorrido como previsto, não havendo nada a destacar no primeiro ponto, enquanto que no segundo, estas reuniões tem se tornado mais recorrentes, com os pais preocupados com os resultados dos alunos após os resultados intercalares dos mesmos, procurando como melhor os ajudar a atingirem os resultados desejados.

É de referir então a entrada de 3 novas alunas na turma no decorrer desta etapa como foi acima mencionado, embora uma delas tenha arranjado vaga no curso que pretendia ingressar no espaço de uma semana, as restantes, de origem não portuguesa, permaneceram na turma até ao final do ano letivo. Com base nos diferentes programas de ensino que estas alunas presenciaram, encontrar soluções que capacitem as mesmas de acompanhar nas aprendizagens dos colegas tem sido um desafio não só para mim, como para os restantes professores do conselho de turma.

De momento as alunas estão inscritas nos programas de apoio tutorial específico da escola, porém, tememos, que embora isto e as diferentes medidas universais estabelecidas pelo conselho não sejam suficientes para que estas atinjam o sucesso e progressão de ano de ensino no final do mesmo. O caso da aluna numero 29 apresenta alguma complexidade, sendo uma aluna com capacidades, porém a sua desmotivação para com a escola impede-a de retirar o máximo proveito das aulas, necessitando de ser motivada para a prática, sendo este comportamento reincidente todas as aulas. Na reunião de avaliação intercalar do segundo semestre, que ocorreu na interrupção letiva da Páscoa foi debatido em conselho quais as medidas adicionais que necessitam de ser implementadas para que estas alunas possam ter sucesso no nosso sistema educativo, medidas estas sobre as quais os professores

chegaram a um consentimento em todas as disciplinas, com alguns a oferecer momentos externos aos seus horários letivos para as ajudar a recuperar aprendizagens.

Na ultima etapa referimos que existiam duas situações dentro da turma que necessitavam da nossa atenção e atenção externa, situações essas que se encontravam em resolução durante esta etapa. No caso do aluno numero 20, este já realizou os encontros iniciais com o EMAI, que desejavelmente, irão ajudar a encontrar uma solução aplicável à sua situação especial. No caso da aluna 18, esta encontra-se mais presente, tendo voltado a frequentar a escola, porém, ocasionalmente continua a ausentar-se da escola e não realizar as tarefas propostas, pelo que vamos mais uma vez procurar soluções a aplicar face a esta ocorrência.

2.7. Planeamento da 4ª Etapa

A quarta e ultima etapa da direção de turma, embora uma área muito diferente da lecionação ou desporto escolar apresenta objetivos semelhantes entre os quais o balanço final do aproveitamento dos alunos no decorrer do ano letivo. Para este fim foram estabelecidos 3 objetivos, preparar e assumir a reunião de conselho de turma final (aferir e lançar as notas), fazer um balanço geral dos resultados dos alunos e projetos aplicados assim como convocar e assumir uma reunião final com os encarregados de educação. É também de referir que na etapa anterior foi programada uma reunião com os encarregados de educação que acabou por não decorrer, sendo reagendada para o inicio desta mesma etapa.

Em primeiro lugar, temos que replanear a reunião com encarregados de educação que ficou em atraso da etapa anterior e requisitar a presença dos mesmos. Nesta o objetivo é apresentar aos pais os resultados gerais da turma nas avaliações intercalares do 2º semestre e procurar retificar possíveis falhas no processo de ensino para que os alunos consigam atingir o sucesso. No final desta reunião há alguns casos específicos que queremos destacar e falar com os pais individualmente se eles estiverem presentes, sendo estes os alunos numero 3,7, 18, 23, 30 e 31, caso este não seja o caso serão marcadas reuniões individuais com os mesmos no horário de atendimento de pais.

Em segundo lugar, e aquele que é provavelmente o objetivo mais importante desta etapa é a preparação reunião final do conselho de turma e liderança da mesma, algo que tem sido pensado desde a primeira reunião em que estive presente como secretário no âmbito de compreender os diferentes pontos que necessitam de ser abordados nestas reuniões, para tal, e sendo a primeira vez que assumo tal papel é importante a colaboração da diretora de turma para retificar qualquer aspeto em falha. Desta reunião poderemos então lançar as notas

finais dos alunos, mas acima de tudo realizar um balanço geral da turma e dos diferentes projetos que foram realizados ao longo do ano, que possa servir como base para o trabalho dos professores da turma do ano seguinte assim como dos casos individuais da turma que necessitaram da nossa atenção, para que se possa atuar sobre quaisquer problemáticas que os alunos apresentem o mais cedo possível no ano letivo que se segue.

Ao longo desta etapa vou ter em atenção os comportamentos das novas alunas da turma e como elas estão a progredir nas aprendizagens quando comparado com os colegas que experienciaram o ano letivo na sua totalidade, assim como os outros casos previamente identificados dos alunos 2, 7 e 20 especialmente que se podem agravar se não forem observados.

Por ultimo, seria de marcar uma ultima reunião com os encarregados de educação algo que terá de ser discutido com a diretora de turma uma vez que não é prática comum e a reunião anterior foi adiada, reduzindo bastante o tempo entre reuniões. Se não for possível será elaborado um email e encaminhado para os encarregados de educação com todas as informações que pretendia passar nessa reunião assim como um agradecimento pelo trabalho por eles realizado ao longo do ano.

2.8. Balanço da 4 Etapa

Infelizmente nesta etapa não foi possível realizar um dos objetivos que considerei mais importante, a liderança da reunião do conselho de turma final por motivos externos que levaram ao adiamento desta para se realizar numa data e horário incompatível. Após discutidos os acontecimentos desta reunião com a diretora de turma esta foi breve, não havendo divergências daquilo que foi o prognóstico resultante da reunião intercalar nem nos resultados das ultimas observações dos alunos, retirando o caso da aluna numero 3 que apresentou uma melhoria significativa em todas as disciplinas contrariando assim o prognóstico não positivo. As notas foram lançadas na plataforma da escola com 6 alunos a não transitar de ano, 4, 7, 15, 19, 29 e 30 sobre os quais foram aplicadas medidas ao longo do ano que procuraram impedir e precaver estes resultados, entre as quais as duas novas alunas da turma. Estes alunos e os respetivos encarregados de educação foram convidados a frequentar o gabinete de orientação com a psicóloga da escola de modo a serem acompanhados e orientados para o ano letivo seguinte, com 3 deles a optarem por seguir um curso diferente.

A ultima reunião de pais como foi previsto não se realizou, pelo que os pais foram informados via e-mail dos resultados dos seus educandos e os procedimentos a tomar para o

ingresso no ano seguinte, juntamente com um balanço daquilo que foram os resultados e desenvolvimento dos seus educandos ao longo do letivo e um agradecimento pelo papel ativo que tomaram em todo este processo.

Como já foi referido o diretor de turma de e ser capaz de assumir o papel de mediador entre o grupo-turma e grupo-professores, sendo um especialista do trabalho colaborativo com o objetivo de ajudar os alunos (Brás, 2005), algo que, embora seja difícil como estagiário que muitas vezes é apanhado de surpresa com os cargos associados a esta função, me sinto mais hábil e eficiente a assumir e organizar quando atingir esta posição fundamental para o sucesso dos projetos educativos.

3. Projeto Específico

Relativamente ao projeto específico desta área vamos incidir na primeira área da direção de turma, o apoio aos alunos, procurando combater uma necessidade dos alunos relativamente à falta de informações e conhecimentos sobre o ensino superior. Este tema foi identificado como um problema que necessita de retificação uma vez que a média do ensino superior é uma das determinantes para o acesso ao ensino superior e muitos dos alunos embora já tenham ouvido isso inúmeras vezes não compreendem o seu peso. Acima de tudo muitos deles não estão familiarizados com a oferta disponível muito menos as habilitações de cada uma das ofertas.

Com este projeto vamos procurar dar a conhecer aos alunos todas as informações relacionadas com este assunto da forma mais correta, desmitificando assim muitas das suas ideias incorretas e desenvolver neles a capacidade de pesquisa sobre este tema para os anos futuros, tendo em atenção para em momento algum apresentar a possibilidade de seguir o ensino superior como uma obrigação, mas sim uma possibilidade, algo que muitas vezes acontece e tende a provocar um desconforto nos alunos quando se fala desse tópico.

Este trabalho vai ser desenvolvido em conjunto com o professor de cidadania, sendo necessário pelo menos duas aulas para a discussão deste tópico. A primeira aula terá uma dinâmica mais teórica onde será desenvolvido um *PowerPoint* para ajudar na apresentação das informações aos alunos assim como o esclarecimento de dúvidas. Entre a primeira e a segunda aula será pedido aos alunos que façam uma pesquisa sobre os diferentes cursos assim como as suas saídas. A segunda aula por outro lado terá uma dinâmica mais prática onde os alunos irão procurar os diferentes cursos e requisitos, desenvolvendo uma lista das 5 opções que mais lhes interessam, tal como irão fazer no final do ensino secundário se pretenderem ingressar no ensino superior. Por último, estas listas pelos alunos desenvolvidas

serão digitalizadas e colocadas numa plataforma que irá reencaminhar estas listas para os emails dos alunos no início do seu 12º ano, assim como os materiais de suporte necessários para que possam mais uma vez aprofundar a sua pesquisa sobre o tema.

Este projeto ganhou especial importância com a realização das reuniões intercalares e de final de semestre da direção de turma, sendo claro que os alunos apresentavam de forma geral, resultados abaixo dos desejados, resultados estes que além de mostrarem que os objetivos curriculares não estão a ser atingidos, podem impossibilitar os alunos no futuro de fazer as escolhas que estes desejem. O trabalho ganha então um carácter mais pessoal, tendo como objetivo não só oferecer as informações aos alunos sobre o que é o ensino superior, mas sim como os seus resultados no ensino secundário podem limitar as suas escolhas de vida, quando olhamos para a estatística portuguesa, apenas 5 em 10 jovens atingem o ensino superior, número este que se olharmos para a população mais empobrecida se reduz para 1 (Herdade, 2023).

Quando debatido o tema com a Diretora de Turma e o professor de cidadania da turma ambos se mostraram bastante interessados pelo projeto, oferecendo a sua opinião sobre possíveis aspetos a melhorar, entre os quais um momento mais pessoal em que o professor desse a ouvir a sua experiência escolar e académica, cativando assim os alunos não só com as tarefas da aula, mas com momentos de partilha. Acima de tudo os professores consideraram que era importante que fosse o professor estagiário a lecionar esta aula sozinho e de forma livre, uma vez que por ser mais novo que os restantes professores da turma e pela natureza do contacto entre professores na aula de educação física, os alunos estariam mais abertos ao assunto do que quando os restantes professores o mencionam.

A realização destas aulas foi um pouco desafiante, fugindo do ambiente e matérias a que estava habituado a lecionar, sendo muito mais fácil de perder o interesse dos alunos, algo que felizmente não aconteceu muitas vezes face às várias tarefas e momentos de reflexão e partilha que decorreram em ambas as aulas.

A receção a este projeto por parte dos alunos foi bastante positiva, com um elevado nível de participação no decorrer das aulas, assim como fora das aulas onde os alunos procuravam obter mais respostas relacionados com este assunto e semelhantes. A nível de comportamento em sala de aulas e resultados dos alunos foi relatado que os alunos se apresentavam um pouco mais interessados na matéria e que os comportamentos desviantes reduziram em alguns casos. Infelizmente este projeto, embora tenha sido planeado desde cedo no estágio apenas foi aplicado em março, se este tivesse sido aplicado mais cedo os seus resultados poderiam ser visíveis mais cedo e resultado em notas mais satisfatórias.

Este projeto ajudou-me a compreender que mais importante que as dimensões da sala o tamanho da turma e outros assuntos que vemos debatidos até à exaustão é o professor que apresenta o papel mais importante nos resultados dos alunos (Oppen, 2019).

4. Saída de Campo

A organização da saída de campo do núcleo de estágio da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto foi uma das primeiras preocupações que tivemos quando iniciamos o estágio uma vez que esta se apresentava como uma boa forma de ficar a conhecer não só o grupo de educação física e os alunos da escola, como nos ia ajudar a melhor compreender o funcionamento interno da escola.

Para esta saída decidimos então, em conjunto com o nosso orientador de estágio, efetivar uma tradição escolar que se tinha perdido nos tempos, com o objetivo de ressuscitar a mesma, criando documentos modelos que facilitem a sua aplicação nos próximos anos. Esta saída de campo denomina-se, os jogos de praia, atividade esta com o objetivo de fazer com que os alunos dos décimos anos se fiquem a conhecer uns aos outros através da prática de atividade física na natureza, contacto este que promove uma melhor qualidade de vida especialmente num ponto de vista de saúde mental (Hartig, Mitchell, Vries, & Frumkin, 2014). Esta atividade foi realizada na praia da saúde (costa da Caparica), no dia 30 de setembro, dia este que foi escolhido propositadamente uma vez que é nele que se celebra o dia europeu do desporto na escola.

A atividade realizou-se entre as 9H00 (partida da escola) e as 16H00 (chegada à escola). Neste período de tempo os alunos tiveram a possibilidade de realizar atividades físicas em grupo à sua escolha, entre os jogos desportivos coletivos, ginástica, calistenia, dança ou até simples caminhadas. Infelizmente não foi possível realizar atividades aquáticas face às condições climatéricas adversas. Num segundo momento os alunos foram colocados em grupos aleatórios e participaram em atividades desenvolvidas pelos professores, como o cabo-de-guerra, estafetas com bolas e caças ao tesouro, competindo por pontos, ganhando a equipa com mais pontos adquiridos. Houve também uma interrupção destas atividades para que os participantes pudessem almoçar em conjunto e conviver com os colegas livremente enquanto recuperavam as forças para os jogos seguintes.

Para a realização da saída de campo foi necessário realizar os seguintes passos:

- 1) Regulamento dos Jogos de Praia para aprovação da direção da escola;
- 2) Pedido à Capitania do Porto de Lisboa para a realização da atividade;

- 3) Pedido à Câmara Municipal de Almada dos autocarros;
- 4) Desenvolvimento das autorizações a entregar aos EE;
- 5) Entrega e recolha das autorizações devidamente assinadas;
- 6) Pedido de declaração de idoneidade para o exercício da atividade;
- 7) Ativação do seguro escolar dos alunos;
- 8) Gestão dos recursos humanos e materiais;
- 9) Justificação das faltas dos alunos presentes;
- 10) Divulgação dos resultados e relatório sobre a atividade;

Esta saída de campo foi uma das muitas atividades que decorreram na escola ao longo do ano organizadas pelo grupo de educação física (Anexo III) e uma das que mais marcou o ano dos alunos assim como o dos professores estagiários pela responsabilidade que nos foi oferecida pela escola para regularmos todo este processo.

Por último, acredito que os documentos modelo por nós criados vão servir de apoio para a realização desta atividade na escola por muitos mais anos, ressuscitando assim esta tradição perdida no tempo.

5. Considerações Finais

Ao contrário de muitos outros estágios de formação inicial como professor, independentemente da disciplina, que desprezam de forma preocupante o papel de diretor de turma, este oferece a possibilidade de acompanhar uma turma como diretor de turma da mesma, tarefa esta que embora pareça simples, rapidamente nos apercebemos que não o é. A possibilidade de participar nestas funções ao longo do estágio, ajuda a combater as tendências de os professores não gostarem de exercer este papel, porque muitas das vezes são lançados para o mesmo com zero experiência na área. Apenas quando todos os professores compreenderem a importância deste papel e o valorizarem o mesmo poderá decorrer na sua grandeza, em vez de apenas um acréscimo de trabalho como uma forma de reduzir as horas da lecionação.

Esta era a área em que eu exibía menos conhecimento/formação, sendo assim a área em que aprendi mais, desde a sua importância para o bom funcionamento da escola e obtenção dos objetivos que a escola impõe nos seus alunos, assim como o cargo, respetivas responsabilidades impostas no diretor de turma e tarefas a realizar. Para isso foi preciso aprofundar o tema, pesquisando desde o início sobre o mesmo, assim como cooperar com a

diretora da turma, acompanhando-a sempre que possível nas inúmeras tarefas que lhe eram impostas ao longo do ano.

Relativamente ao planeamento, sinto que esta foi a área mais complicada de planejar, embora fosse possível estabelecer vários objetivos ao longo do ano como a realização das reuniões de direção de turma ou encarregados de educação, caracterização da turma, entre outras, é uma área que depende bastante da cooperação entre professores, encarregados de educação e alunos, que poderiam levar a mudanças no planeamento a qualquer altura.

No final deste ano letivo consigo dizer confortavelmente que me sinto autónomo na minha prática como diretor de turma, cumprindo todas as funções a este cargo associadas, sendo capaz de conduzir as reuniões de conselho de turma, encarregados de educação e os diversos processos como justificação de faltas e adequação das metodologias de ensino às necessidades dos alunos.

III. Desporto Escolar

1. Introdução

Na área do Desporto Escolar, depois da escolha de uma das modalidades disponíveis é esperado que o estagiário assuma a coorientação do grupo/equipa da escola em colaboração com o professor responsável, onde deve dirigir os treinos assim como outras sessões práticas e formação desportiva dessa mesma modalidade, acompanhando se exequível as provas que agreguem o Projeto de DE da escola. Tal como as áreas previamente discutidas neste processo do estágio pedagógico, esta apresenta-se como uma oportunidade indispensável para a formação profissional do estagiário pela riqueza de experiências que oferece, em termos de relação com o contexto social, da participação dos alunos e inclusive, a valência que esta área assume na formação de jovens (Bom & Brás, 2003).

“Entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei nº 95/1991, p. 942).

No decorrer do ano letivo 2022/2023 assumi a coorientação do núcleo de Voleibol, mais especificamente do escalão juvenil masculino, sob a supervisão do professor responsável Mário Dionísio, juntamente com os meus colegas de estágio que assumiram os diferentes escalões. Os treinos desta modalidade ocorreram duas vezes por semana, às quartas e quintas com uma e duas horas de duração respetivamente, amontoando a uma carga horária total de três horas semanais, horário este que foi divulgado no início do ano através de cartazes desenvolvidos de raiz que foram espalhados pela escola, assim como nas aulas de Educação Física por todos os professores do grupo no âmbito de estimular a prática de atividade física e da formação desportiva (Direção-Geral da Educação, 2021)

“O voleibol é um novo jogo, exatamente apropriado para o ginásio, mas que também pode ser praticado ao ar livre. Qualquer número de pessoas pode praticá-lo. O jogo consiste em conservar a bola em movimento sobre uma rede alta, de um lado para o outro, e apresenta, assim, as características dos outros jogos, como o ténis e o andebol” (Morgan, 1896).

Esta área do estágio pedagógico apresenta-se então como uma oportunidade de aprofundar os conhecimentos práticos e teóricos sobre esta modalidade nascida nos Estados Unidos por volta de 1895, que tanto oferece a nível físico e psicológico como a aquisição de habilidades motoras, estimulação de satisfação, alegria e motivação (Moscarde, Alves, &

Gregol, 2013). Apenas com esta pesquisa aprofundada sobre a modalidade e partilha de conhecimentos com os professores do núcleo podemos sustentar as decisões que iremos tomar neste processo.

2. Objetivos Operacionais e Processo

Escolhi a modalidade de voleibol pelo interesse que esta me tem trazido nos últimos anos. Lembro-me que na escola era uma matéria que não me cativava, opinião esta que rapidamente mudou quando lecionada pelo professor Jorge Infante no meu percurso universitário, tendo adquirido um grande interesse pela mesma e pelos processos pedagógicos da leção da mesma, algo que considero que seja um ponto fraco meu na área dos jogos desportivos coletivos presentes nas aprendizagens essenciais.

Esta área deverá ter como principal documento orientador o programa estratégico do desporto escolar 2021 – 2025, contribuindo para os 6 eixos presentes no mesmo: +Desporto +Atividade Física; Formação de alunos e professores; Cidadania, Inclusão e ética; Cogestão e co-decisão na escola; Desporto verde e sustentável; Envolvimentos das escolas nas comunidades (Direção-Geral da Educação, 2021). A nossa atividade nesta área não deve nunca esquecer então que o DE deverá ser uma prática intencionalmente orientada de forma pedagógica que procure influenciar positivamente o crescimento individual a partir da atividade motora (Carvalho, 2019).

Como foi mencionado, serão lecionados três (3) tempos (150 minutos) de treino por semana no polidesportivo, um na quarta-feira pelas 13.15 e outros dois na quinta-feira pela mesma hora. Aqui será o palco para a nossa intervenção pedagógica que irá funcionar de uma forma parecida à área da leção, sendo dividida em 3 partes, a inicial a fundamental e o retorno.

Tal como na leção o desporto escolar segue o mesmo planeamento anual por etapas, começando pela avaliação inicial que nos irá apresentar as necessidades dos nossos alunos e consequentemente os objetivos e processos pedagógicos a aplicar, planeamento este que pode ser observado no quadro abaixo de forma sintetizada.

Etapas	1ª Prognóstico	2ª Prioridades	3ª Progresso	4ª Produto
Objetivos Específicos	Avaliação Inicial; Introdução de dinâmicas e rotinas; Definição de grupos de trabalho; Divulgação do DE; Corta-Mato.	Trabalho das prioridades; Torneio de Basquetebol Fernão.	Revisão de aprendizagens; Torneio de Voleibol Fernão; Competições externas.	Consolidação das aprendizagens adquiridas; Competições externas; Balanço final.
Periodização	5 semanas	8 semanas	12 semanas	4 semanas

Quadro 6 - Planeamento do Desporto Escolar

Como podemos observar no quadro acima, além daquilo que será realizado no contexto do núcleo de Voleibol, temos também as atividades do desporto escolar complementares realizadas na escola ao longo do ano letivo aos diferentes níveis, como é o caso do Corta Mato Escolar e distrital, assim como os torneios inter-turmas.

As competições locais, organizadas pela coordenação local do DE, presentes na terceira etapa irão seguir o Regulamento Específico de Voleibol 2022-2023 (Direção-Geral da Educação, 2022), porém, em momento algum o objetivo destas competições externas, assim como as internas terão como objetivo criar pódios ou celebrar a derrota do adversário, mas sim estimular a prática de atividade física e a formação desportiva, a verdadeira missão do Desporto Escolar.

A cooperação é também uma parte muito importante desta área do estágio pedagógico, havendo sempre que possível um acompanhamento por parte dos estagiários aos diversos escalões, assim como uma discussão sobre o que fora feito nos treinos, e também aquilo que deveria ser feito em treinos futuros de modo a respeitar as necessidades de todos os alunos do núcleo, dentro de um espaço relativamente limitado. Esta partilha constante permitiu alargar os conhecimentos sobre a matéria do voleibol, tendo em conta diferentes pontos de vistas e pedagogias, beneficiando assim o estagiário como os seus alunos.

2.1 Planeamento da 1ª Etapa

Ao contrário daquilo que acontece na área da lecionação, o desporto escolar apenas arranca na terceira semana do ano letivo, isto oferece-nos a possibilidade de recrutar alunos a participarem no mesmo, não só os estagiários como os restantes professores do grupo de

educação física. Para este fim, foram também desenvolvidos posters para cada uma das modalidades oferecidas na escola e afixados pela mesma.

Com isto conseguimos ter cerca de quinze (15) a trinta (30) alunos, de diferentes géneros e escalões em todas as aulas, com uns dias com mais aderência do que outros.

Das cinco (5) semanas calendarizadas para esta primeira etapa, optamos por usar as primeiras duas (2) exclusivamente para a avaliação dos níveis dos alunos, comparado os mesmos em situações autênticas de avaliação, em situação de jogo, de modo a obtermos uma base geral daquilo que eram as capacidades dos alunos e as suas respetivas necessidades, definindo assim os objetivos para cada um dos escalões e para cada um dos alunos individualmente. Com esta avaliação podemos também criar grupos de trabalho específicos para cada um dos escalões.

Estas situações de avaliação serão à base do 2+2, 2x2 e do 4x4 no caso de alunos mais avançados, não esquecendo nunca que esta etapa não serve apenas para fazer uma avaliação dos alunos, mas sim como orientadora do processo de ensino-aprendizagem, pelo que será crucial a oferta de feedbacks e adaptação pedagógica às necessidades dos mesmos.

Outra parte muito importante desta primeira foi a criação de rotinas, esperando que ao final desta etapa os alunos conseguissem ser autónomos no seu aquecimento, retirando os momentos em que o professor planeava algo específico de acordo com a matéria das aulas. Este aquecimento constaria numa mobilização articular seguida da realização de diversos gestos técnicos utilizados na modalidade do Voleibol, podendo estes ser individuais contra uma parede, ou mais benéfico ainda, a pares.

Uma rotina também a estabelecer nesta etapa seria a montagem das redes de voleibol, que embora seja da responsabilidade do professor de dispor o campo conforme o planeamento da aula, os alunos também adquiriram essa capacidade na eventualidade de ser necessária realizar alterações pedagógicas desse carácter a meio do treino.

Nas três (3) semanas restantes, embora a avaliação dos alunos continue a ser realizada, não só nesta etapa como nas etapas seguintes procurando assim uma avaliação formativa em vez da tradicional formativa, procuramos utilizar alguns exercícios mais específicos para avaliar as capacidades dos alunos, mas acima de tudo aquilo que eles eram capazes de realizar fora do contexto de jogo mas necessitavam de prática para o aplicar durante o mesmo, como é o caso dos gestos técnicos específicos ou da dinâmica dos 3 toques em situações com oposição reduzida.

Um aspeto que teve bastante valor nesta etapa, embora presente em todas elas foi a cooperação, sendo comum realizar as avaliações de todos os alunos com base na opinião de todos os professores presentes, assim como a formação de grupos para a respetiva avaliação. Esta cooperação alargou-se a todos os níveis do treino, desde a gestão dos espaços aos exercícios que misturavam diversos escalões para o benefício dos alunos.

É de referir que o final desta primeira etapa ocorre simultaneamente com o desenvolvimento do corta mato escolar, o maior evento da escola a nível do desporto escolar, onde todos os alunos da escola, retirando aqueles que por motivos sustentados não o possam realizar, participam de forma coletiva, podendo ser encontrado um texto sobre este acontecimento no apêndice XII juntamente com os respetivos resultados.

2.2 Balanço da 1ª Etapa

Esta primeira etapa que chegou ao seu fim após 5 semanas de treinos teve como objetivos gerais a avaliação inicial do grupo, a qual necessita de ser realizada de forma uniforme para todos os alunos pelo que foi preciso formular uma ficha de avaliação diferente das usadas na área da Lecionação. Esta etapa teve também como objetivos específicos, tal como na área da lecionação o estabelecimento de regras e rotinas além da identificação dos níveis e necessidades dos alunos assim como a formação de grupos de trabalho.

Para este fim procuramos que os treinos tivessem o maior tempo de prática possível, através da criação das tais rotinas acima mencionadas e pela gestão e organização adequada dos treinos, reduzindo os tempos de espera. Os exercícios apresentados e realizados na aula foram todos registados em planos de treino de modo a manter um registo daquilo que é feito em sala de aula e avaliar todo o processo numa fase posterior. Estes exercícios necessitaram de se adequar às necessidades do grupo de modo a desenvolverem-se as mudanças desejadas na sua performance.

Com esta avaliação inicial do grupo de alunos, usando uma situação de jogo de cooperação 2+2 com serviço (Henriques, 2012), a grande maioria dos alunos se encontram no nível introdutório com um prognóstico positivo para atingirem o nível seguinte até ao final do ano letivo. Olhando para esta avaliação de forma mais pormenorizada identifiquei no grupo de 8 alunos do escalão que as principais dificuldades dos alunos eram o serviço direcionado por cima, e a respetiva receção direcionada para o colega na posição 3, o que por sua vez levava à ausência de remates, assim como a comunicação entre eles próprios, havendo muitas bolas perdidas por falta de comunicação.

Alunos com maiores facilidades	Alunos com maiores dificuldades
1, 4	2, 3, 5+, 6+ 7, 8+

Quadro 7 - Grupos de Trabalho do Desporto Escolar

Infelizmente não houve muita aderência ao desporto escolar de voleibol neste escalão, contando apenas com 8 elementos regulares, pelo que não será possível realizar atividade externa com este grupo, uma vez que as equipas precisam de contar com um mínimo de 10 e um máximo de 13 alunos para poderem participar. Tendo aqui terminado a fase de inscrições inicial é agora possível realizar uma caracterização aprofundada do grupo equipa e os respetivos recursos disponíveis, o que se encontra em apêndice XIII.

2.3 Planeamento da 2ª Etapa

Com o balanço da primeira etapa efetuado podemos então decorrer ao planeamento da segunda onde temos como objetivo o ensino e melhoria do desempenho dos alunos naquilo em que eles apresentaram maiores dificuldades.

Visto que temos 3 momentos para a lecionação do desporto escolar vamos usar os primeiros 2 momentos para o uso de exercícios de natureza mais analítica e o 3º para a realização de jogos em situação de jogo na qual os alunos poderão aplicar aquilo que aprenderam em contexto real.

Relativamente aos serviços por cima vou procurar aplicar exercícios analíticos com uma complexidade progressiva em que apenas se trabalhe este gesto técnico, progredindo aumentando as distancias que a bola tem de percorrer, assim como o trajeto da mesma. Assim que possível iremos juntar este serviço com uma receção, começando por um auto passe por exemplo, para consolidar os gestos básicos, seguido de uma receção direcionada para passador.

No que toca ao segundo problema identificado de não direcionar os passos este tem de ser trabalhado do inicio, começando por realizar jogos de toques para posições específicas, quando estes estiverem consolidados iremos seguir para situações de jogo em cooperação seguidos de jogos competitivos.

É importante realizar estes exercícios analíticos para que os alunos possam realizar os gestos técnicos que necessitam para combater as suas dificuldades de modo a aumentar a sua performance (D'Isanto, 2017), mas é acima de tudo importante que estes sejam usados

em situações reais de jogo, podendo optar por diminuir o numero de jogadores para aumentar o protagonismo dos mesmos (Coutinho & Alexandre, 2016).

Se possível vamos procurar filmar os treinos de modo a recolher informações dos mesmos, entre as quais exemplos dos gestos dos nossos atletas que poderemos comparar com os padrões técnicos gestuais, uma vez que a utilização deste estímulo visual resulta num aumento de performance mais rápido do que outros métodos tradicionais (Raiola, 2012).

2.4 Balanço da 2ª Etapa

A segunda etapa chegou ao seu fim na semana seguinte à realização da reunião do núcleo de voleibol do distrito de setúbal, tendo assim uma duração de 7 semanas. Tirando 2 feriados que reduziram os treinos por 4 tempos e uma greve dos funcionários da escola que reduziu outros 2 tempos de treino. Embora se tenham perdido alguns treinos foi possível cumprir aquilo que foi planeado para esta etapa na sua totalidade.

Pelo meio da segunda etapa a escola recebeu o novo material que fora requisitado no início do ano. A aquisição de novas bolas de voleibol permitiu não só substituir aquelas que se encontravam no seu fim de vida, como preencher uma falha existente no material da escola que não respeitava as dimensões oficiais para os diversos escalões e géneros, aumentando assim o prazer pela prática com a utilização de materiais novos e adequados às condições do diversos alunos (Veigas, Catalão, Ferreira, & Boto, 2009) e sendo os resultados de performance também notáveis, especialmente nos alunos menos desenvolvidos biologicamente. A substituição dos materiais antigos permite também que os alunos possam requisitar material no pavilhão de educação física para usarem nos seus tempos de intervalo, aumentando assim a atividade física da escola.

Infelizmente nesta etapa alguns dos alunos começaram a faltar recorrentemente aos treinos, em concreto os alunos 3 e 7, quando questionados sobre o porque, estes referiram que estavam a obter resultados abaixo dos esperados nos momentos de recolha de informação nas diferentes disciplinas, e que o tempo que despendiam nos treinos podia ser prejudicial ao seu rendimento escolar.

Em relação aos objetivos estabelecidos na etapa anterior, estes foram atingidos com sucesso, sendo agora necessário consolidar os mesmos e trabalhar novas necessidades, como a dinâmica dos 3 toques e o remate, assim como a defesa do remate.

Relativamente aos serviços, conseguimos mudar a mentalidade dos alunos de tentarem servir constantemente por cima o que causava a perda de muitos pontos em

situações de jogo. De momento os alunos optam por utilizar mais vezes o serviço por baixo nas situações de jogo (sendo capazes de colocar a bola nos espaços vazios), o que leva a um maior tempo de bola no ar. O serviço por cima continua a ser trabalhado, uma vez que se apresenta inconsistente, tirando os alunos 1 e 4.

A problemática de os alunos não se deslocarem para o ponto de queda da bola, embora ainda necessite de constante prática para consolidar as aprendizagens, foi atingindo com sucesso, o que levou à correção dos gestos técnicos, que muitas vezes eram mal realizados face à posição dos alunos e trajetória da bola, assim como o direcionar do primeiro passe para o distribuidor.

No final desta etapa foi possível verificar que 5 dos 8 alunos presentes no escalão masculino juvenil eram capazes de cumprir o nível elementar. Um dos alunos, o número 2 necessita ainda de alguma atenção no que diz respeito ao direcionar do passe para o distribuidor, sendo capaz de o fazer, mas algo inconsistente. No caso dos alunos 3 e 7 não foi possível fazer uma avaliação dos mesmos devido às suas ausências, que muitas vezes coincidiam com os momentos de avaliação global, realizados não só pelos professores estagiários, mas pelo professor responsável também. Por este motivo, embora apresentem características de nível elementar em alguns aspetos, optamos por considerar os mesmos introdutórios de modo a não influenciar os resultados e possivelmente os objetivos estabelecidos para o grupo.

Por ultimo é de referir a reunião do desporto escolar de Voleibol realizada no dia 18 de janeiro na Escola Emídio Navarro em Almada, cujo resumo da mesma pode ser encontrado no Apêndice XVI, tendo ficado marcados para o grupo equipa juvenil feminino, 2 encontros competitivos nos dias 15 de março e 28 de abril, algo que pensávamos que não iríamos conseguir presenciar neste ano de estágio face às agitações causadas pela pandemia nesta área.

2.5 Planeamento da 3ª Etapa

Com base nas informações apresentadas no balanço da etapa anterior, a etapa das prioridades podemos agora planear aquilo que vamos fazer na terceira etapa, a etapa da progressão, focando ainda no trabalho das prioridades, procurando melhorar e consolidar as aprendizagens, assim como a preparação para os torneios do desporto escolar de voleibol.

Embora os alunos do meu escalão não participem nos torneios diretamente, existe a possibilidade de estes ajudarem na sua organização enquanto árbitros, pelo que vamos ceder duas aulas para esse mesmo fim, uma onde vamos apresentar o *PowerPoint* cedido pelo

desporto escolar para a formação de árbitros de voleibol, e outra onde vamos realizar o teste online para obtenção de certificado. Mesmo que estes não participem nos torneios, jogar em formato de concurso oferece aos alunos uma nova motivação, e permite consolidar as aprendizagens em formato de 6x6 ao contrário do 4x4 que tem sido usado nas etapas anteriores.

Em relação aos grupos, estes vão sofrer grandes alterações uma vez que no âmbito de promover a competição formal vamos juntar os diferentes escalões, especialmente no segundo tempo dos treinos de quinta feira, onde estão presentes a maior quantidade de alunos. Isto vai mudar bastante as aulas, não só pelos novos colegas com que os alunos vão ter que colaborar para o sucesso das tarefas, mas também pela cooperação entre professores dos diferentes escalões, e ajuste de objetivos para que todos os alunos se encontrem em processo de ensino-aprendizagem. Esta dinâmica procura aumentar a motivação para a competição e consequentemente a competição para o treino (Raposo, 2003), procurando assim combater também a ausência de alguns alunos aos treinos.

No segundo tempo de todas as quintas feiras serão criados grupos heterogéneos e mistos entre os diferentes escalões para realizarem várias partidas contra o grupo-equipa feminino do escalão juvenil, de modo a que os menos aptos consigam beneficiar com os mais aptos e o grupo equipa juvenil feminino, consiga desenvolver comportamentos coordenados, o que nos desportos de equipas é baseado na formação de sinergias interpessoais entre os jogadores resultantes de ações coletivas fundadas nas *affordances* partilhadas (Rebolo, 2017).

Optamos também por aplicar algumas estratégias pedagógicas no sentido de aproximar os treinos do jogo formal, como o uso do campo com as dimensões formais, aumento da altura da rede para a sua altura formal (do escalão juvenil feminino), assim como a substituição das bolas por bolas oficiais, tanto na sua dimensão como material.

Nos 2 tempos restantes semanais, vamos continuar a trabalhar aquilo que tem sido prioridade até agora, o deslocamento para o ponto de queda da bola, mas agora de forma mais jogada, assim como a dinâmica dos 3 toques, procurando agora aplicar exercícios específicos para esta dinâmica, algo que em etapas posteriores apenas fora trabalhado em contexto de jogo devido à falta de capacidade técnica de alguns alunos, algo que melhorou consideravelmente no decorrer dos treinos.

Um problema que continua a existir, não só no meu escalão como no dos meus colegas é a decisão dos alunos de se deslocarem à bola, especialmente num serviço, quando o ponto de queda desta é no meio de dois colegas. De modo a procurar remediar esse

problema vamos começar a introduzir no início dos treinos exercícios de 2 para 2, sem espaço delimitado nem redes, o que irá obrigar os alunos a deslocarem-se a todas as bolas.

Embora não seja o meu escalão (juvenis masculinos), todos os professores estagiários ficaram responsáveis de acompanhar o grupo equipa juvenil feminino nos torneios em que estes participassem, assim como nos treinos do mesmo, por esse motivo e face aos dois encontros que vamos ter, nos dias 15 de março e 28 de maio, nessas semanas vamos dar especial ênfase ao jogo formal de modo a treinar especificamente para o torneio, tirando a limpo quaisquer problemas que se revelem.

Como foi mencionado na segunda etapa iríamos procurar filmar os treinos de Desporto Escolar, porém existiu uma grande resistência da escola para tal, resistência esta que foi vencida no final da 2ª etapa, com autorizações assinadas pelos pais para conceder os direitos de imagem dos seus educandos com o intuito de melhorar a sua performance. Com esta possibilidade aberta vamos agora proceder a essa captação de imagem, onde vamos procurar não só ilustrar os erros por eles cometidos, que necessitam de correção, uma vez que a utilização deste estímulo visual resulta num aumento de performance mais rápido do que outros métodos tradicionais (Raiola, 2012), especialmente no que toca a padrões de gestos técnicos como foi previamente mencionado, assim como destacar momentos de elevado valor valorativo que promovam a cooperação assim como o prazer na prática.

Relativamente a outras atividades presentes no desporto escolar nesta etapa vai decorrer o corta mato regional, a ser realizado no Parque da Paz, em Almada no dia 14 de fevereiro, assim como a realização do torneio inter-turmas de Voleibol, em 2x2 para os 7º e 8º anos, 4x4 para os 9º e 10º anos e o 6x6 para os 11º e 12º, a realizar-se nos dias 16 e 17 de fevereiro.

2.6 Balanço da 3ª Etapa

A terceira e penúltima etapa do planeamento do desporto escolar foi desenvolvida com base nas informações recolhidas na etapa anterior, a qual sofreu um atraso e por esse mesmo motivo esta foi mais reduzida do que esperávamos inicialmente, tenho apenas uma duração de 10 semanas em vez das 12 programadas, das quais muitos treinos foram perdidos graças a forças externas, como greves, feriados e visitas de estudo.

Infelizmente nesta etapa foi bastante recorrente que alguns dos alunos não viessem a todos os treinos por motivos variados, impedindo assim que se trabalhasse com os grupos que foram desenvolvidos para esta etapa. Porém isto abriu as possibilidades para cooperar com os outros professores do núcleo e respetivos escalões associados, de uma forma mais

próxima, procurando partilhar os conhecimentos do todo para o bem dos alunos, que ficaram mais que satisfeitos em trabalhar com outros colegas pelos diferentes estímulos que ofereciam e em muitos casos aumento do nível de jogo.

Embora não vá de acordo com as situações de aprendizagem ideias para o nível introdutório e elementar de 2+2 e 4x4 respetivamente (Henriques, 2012), nesta etapa, face à falta de alunos e cooperação entre escalões, assim como a preparação para o torneio distrital, realizou-se muitos jogos de 6x6 mistos, algo que permitiu que os alunos trabalhassem com grupos acima e abaixo do seu nível, o que poderia se tornar desmotivante para os alunos de nível mais elevado, porém, foi bem-recebido por todos.

Para melhorar a dinâmica dos 3 toques, foram implementadas condicionantes que obrigavam os alunos a realizarem os 3 toques em todas as jogadas nos treinos, devendo o segundo toque ser dado pelo jogador na 3ª posição, que coloca a bola para os colegas laterais finalizarem a jogada, devendo esta dar continuidade ao jogo numa fase inicial e em remate posteriormente algo que necessita de ser trabalhado na próxima etapa uma vez que muitas vezes o primeiro toque não era corretamente direcionado para o distribuidor, e os remates colocados em zonas de fácil receção.

Fora do contexto de jogo, foram usados exercícios analíticos no início dos treinos, que permitiram que a qualidade da execução dos gestos técnicos, melhorasse consideravelmente, criando situações onde os alunos eram protagonistas um maior numero de vezes, com o professor a colocar a bola em locais de receção dificultada. Esta melhoria teve como base o acerto das posições em campo de cada aluno e respetivo deslocamento rápido para o ponto de queda da bola. Os serviços também foram acertados, embora estes tendessem a passar a rede, raramente eram colocados em zonas de difícil receção, algo que os alunos começaram a identificar, face ao melhor conhecimento das posições de jogo, concluindo assim, que no final da etapa todos os alunos se encontravam a trabalhar acima do nível introdutório.

Relativamente ao projeto do desporto escolar que pretende otimizar a componente não letiva de apoio ao desenvolvimento dos alunos (Melo, 2016), foram desenvolvidos os últimos documentos modelo, necessários para o bom funcionamento dos núcleos e melhoria da qualidade dos serviços prestados pela escola (Azevedo, 2005), documentos estes que assentam sobre a atividade externa do grupo e possível deslocação para outras escolas no caso dos torneios, assunto este que vamos falar de seguida.

Nos finais desta etapa decorreu o primeiro torneio de voleibol distrital que embora os participantes fossem do escalão juvenil feminino, houve um compromisso em todos os professores do núcleo em estarem presentes e participaram tanto na preparação como no decorrer do mesmo, na qual competimos contra 3 núcleos de voleibol distintos. Neste torneio

assumi juntamente com o meu colega de estágio e professor responsável o papel de treinador da equipa, oferecendo feedback aos alunos presentes para que estes possam trabalhar ao seu mais alto nível assim como fazendo as equipas para cada um dos 3 jogos e respetivas substituições. É importante referir que embora ganhar seja bom, esse não era o nosso objetivo, mas sim que os alunos se divertissem e que experienciassem o que é jogar em contexto de torneio, com equipas que nunca jogaram antes e que apresentem diferentes metodologias de jogo das nossas.

Nesta etapa, antes do torneio, decorreu também a formação de árbitros do voleibol (Apêndice XVII), onde 3 alunos do meu escalão se formaram como árbitros de nível 2, podendo assim participar e intervir no fenómeno desportivo (Direção-Geral da Educação, 2022), algo que tiveram a sorte de aplicar de imediato no torneio, arbitrando jogos de equipas opostas com triunfo.

Embora a terceira etapa do Desporto Escolar tivesse contado com uma presença reduzida dos alunos, o que impediu de trabalhar alguns dos objetivos estabelecidos para todos os alunos do escalão, como a dinâmica dos 3 toques, permitiu que fossem consolidadas as aprendizagens prévias, como os vários gestos técnicos dos alunos, entre os quais o remate que não fora trabalhado até ao momento e os serviços aperfeiçoados, conseguindo atingir o objetivo estabelecido para o final do ano que todos os alunos realizassem 8 em 10 serviços por baixo com sucesso, dificultando a receção da bola. Isto permitiu também o aumento da cooperação entre os professores e alunos, sendo bastante recorrente nesta etapa que os treinos fossem mistos, havendo alunos de vários escalões e géneros a treinar em conjunto e partilhar aprendizagens, tanto nos alunos, como nos professores, provando se assim uma etapa bastante positiva tanto para os alunos, como para a formação como professor.

2.7 Planeamento da 4ª Etapa

Relativamente à 4ª e última etapa do planeamento do desporto escolar, também conhecida como etapa do Produto, nesta temos 2 objetivos, a revisão e consolidação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo, assim como a preparação e participação nos últimos 2 torneios inter-escolas.

Começando pelos torneios, estes serão realizados na escola secundária Daniel Sampaio no dia 28 de março, a primeira semana desta etapa, e num dia que continua por aferir na praia, oferecendo um estímulo diferente aos alunos, sendo muito mais cansativo de se deslocarem na areia, realizar remates e outras ações presentes no Voleibol. Mais uma vez vamos preparar os nossos alunos para estes momentos maioritariamente em situações de

jogo, sendo possível usar exercícios analíticos se assim acharmos necessário para corrigir situações que necessitem da nossa atenção. Tal como no torneio que foi realizado na etapa anterior, o nosso objetivo não é derrotar os adversários, mas sim que todos os nossos alunos participem e possam aprender em contexto competitivo com alunos de outras escolas com diferentes níveis e métodos de treino.

A consolidação de aprendizagens é o principal foco desta etapa, como sabemos da bibliografia existente, a ausência de treino pode provocar o catabolismo muscular, o mesmo decorre nas aprendizagens adquiridas, o alívio da rotina que irá decorrer na interrupção letiva das aulas reduzindo assim a performance dos alunos quando estes voltarem no ano seguinte, numa tentativa de reduzir esses efeitos negativos, além de incentivar os alunos a manterem a prática durante as férias, seja em clubes locais ou de forma recreativa ocasionalmente, vamos procurar oferecer o maior tempo de prática em situações de jogo possíveis, corrigindo os alunos e oferecendo feedbacks positivos parando o jogo o menos possível, permitindo que a repetição dos gestos e ações seja elevada e embora os erros aconteçam não podemos deixar que estes nos assombrem..

Infelizmente, sendo esta etapa situada no final do ano letivo muitos alunos já nos avisaram que não poderão estar tão presentes quanto desejavam por causa de avaliações e outros motivos de carácter pessoal, por esse mesmo motivo e num âmbito de aumentar o nível de jogo, além de juntar os alunos de diferentes escalões, nesta etapa será muito recorrente que os professores joguem com os alunos, oferecendo assim também um momento muito positivo para os alunos e a capacidade de os ensinar e liderar durante o jogo, corrigindo os erros de forma muito mais rápida e permitindo que os alunos aprendam por imitação em muitos casos.

Algo que falhou durante a nossa prática ao longo do ano letivo, em todos os escalões do desporto escolar foi a liderança, algo que leva os alunos a terem um exemplo, alguém que identifiquem como um modelo a seguir e que eleve o espírito dos colegas. A liderança em si tem um papel fundamental nos jogos desportivos coletivos (Chelladurai, 2011), não falando apenas a nível de jogo, mas a nível afetivo. Revelou-se gritante nos torneios inter-escolas, pois a falta de um capitão de equipa foi espelho para a falta de espírito de equipa e coesão intergrupal em momentos de maiores dificuldades.

Uma situação a referir relativamente ao desporto escolar foi a proposta oferecida pela associação de estudantes da escola para realizar um torneio inter-turmas de futebol, tal como fora realizado em etapas anteriores para o basquetebol e voleibol, porém, embora esta fosse uma boa proposta, o grupo optou por não o fazer, isto acontece com base na falta de espaços para a realizar de forma segura e em experiências negativas de anos anteriores.

2.8 Balanço da 4ª Etapa

A última etapa do desporto escolar, embora de certa forma positiva, tendo respeitado os objetivos previamente estabelecidos no planeamento da mesma, foi fortemente marcada pela reduzida ausência dos alunos, tanto no escalão que me foi atribuído, como nos restantes, motivos estes sobre os quais o grupo se irá debruçar no próximo ano, uma vez que os treinos à hora de almoço privam muitos dos alunos de os frequentarem sem consequências.

Nesta, tal como foi planeado, foi possivelmente aquela em que tivemos um maior tempo de prática em situação de jogo, procurando criar situações desafiantes, como jogar contra os professores ou com os professores na equipa, assim como consequências de carácter lúdico, que tornavam os jogos mais competitivos e interessantes.

Relativamente aos níveis dos alunos, ao longo do ano letivo estes mudaram bastante, chegando aos níveis abaixo presentes, dos quais os 3 alunos que se encontram no nível introdução estão muito perto do nível elementar.

Introdução	Elementar
2, 3 e 8	1, 4, 5, 6 e 7

Quadro 8 - Avaliação Final do Voleibol

Ao longo das 4 etapas conseguimos trabalhar os diferentes aspetos presentes no jogo de voleibol, desde os gestos técnicos às ações táticas, havendo aperfeiçoado o toque de dedos e manchete em todos os alunos. A maior dificuldade que impediu os alunos 2, 3 e 8 foi realização do primeiro toque para a segunda posição o que por sua vez dificultava a aplicação da dinâmica dos 3 toques, embora fossem capazes de o fazer em situações analíticas controladas, em contexto de jogo a sua realização era menos correta.

Embora a presença ao longo desta etapa tenha sido reduzida, é de referir também algo que embora não tenha sido mencionado no planeamento foi a semana do patrono, na qual tivemos um recorde de 47 alunos presentes no treino de voleibol, embora estes valores não contem para o desporto escolar, foi algo bastante desafiante quando comparado com os números mais reduzidos a que estamos habituados, uma vez que colocar estes alunos todos a treinar no espaço reduzido que temos à nossa disposição, especialmente quando o sol impede os alunos de treinarem nos espaços exteriores confortavelmente. A presença de vários professores no treino permitiu que todos os alunos adquirissem algo com a experiência,

porém, estes números elevados de participantes resultam em menor tempo de prática em situações de jogo.

Por ultimo, embora não tenhamos saído vitoriosos dos torneios inter-escolas, estes foram bastante positivos, sendo notório as melhorias técnicas e táticas da equipa e respetivos elementos, o que nos levou a jogos muito mais competitivos do que no primeiro torneio. Os maiores níveis de motivação nestes 2 torneios também foram evidentes, resolvendo assim uma problemática identificada no primeiro torneio em que os alunos desmotivavam facilmente quando enfrentados com adversidades ou derrota.

3. Projeto Especifico

No que toca ao projeto especifico desta área, este incidiu sobre o tema da logística no desporto escolar, onde procurarei desenvolver todos os documentos necessários para o bom funcionamento das atividades relacionadas com o Desporto Escolar no decorrer do ano, de modo a facilitar a sua aplicação nos anos seguintes das atividades, sejam estas internas ou externas, não apenas do Voleibol, mas para o beneficio da escola como um todo.

Este projeto apresenta-se como uma necessidade para a escola uma vez que estes documentos, ou não existem (um documento modelo único, na maioria dos casos os professores do desporto escolar gerem-se de forma autónoma), ou encontram-se desatualizados ao contrário daquilo que acontece na área da lecionação da educação física onde já existem grelhas de avaliação e protocolos a seguir devidamente desenvolvidos com base nos programas nacionais e aprendizagens essenciais. A existência desta uniformização é fundamentada pelas necessidades de avaliação interna que pretende a melhoria da qualidade dos serviços prestados (Azevedo, 2005).

Para este fim, desde logo foram desenvolvidos posters para a divulgação das diferentes modalidades presentes na escola assim como fichas de inscrição dos alunos atualizadas e respetivas lista de presença de fácil interpretação e acesso, para que estes registos possam ser feitos facilmente e corretamente ao longo do ano escolar. Ao longo do ano foram desenvolvidas e aprovadas pelos professores dos diferentes núcleos as fichas de planos de treino assim como as fichas de observação e avaliação do sucesso dos participantes. Assim como os diferentes protocolos para a participação em torneios e tudo o que se encontre associado à logística dos clubes na escola presente. Só uma intervenção que altere a sintaxe da organização tem condições de fazer emergir novas possibilidades de sucesso (Cabral, 2016).

A aquisição de novo material para a educação física provou-se o momento exato para desenvolver um inventário de todo o material que a escola possuiu, não só para o núcleo de Voleibol como para os restantes. O documento foi desenvolvido em *Excel* e colocado no drive do desporto escolar depois de aprovado pelos 4 núcleos e o grupo de educação física. Este inventário ficou de ser atualizado no início de todos os anos, de modo a manter um olho em cima do equipamento disponível, e requisitar mais, atempadamente, se necessário.

A logística do Desporto Escolar não se aplica apenas aos diferentes núcleos, mas também às diversas tarefas que decorrem no âmbito da mesma, dentro e fora da escola, como é o caso dos torneios inter-turmas, do corta mato regional e posteriores, respetivamente. Estes eventos também requerem uma certa logística, logística esta, que tal como os núcleos se encontrava desatualizada. Para este efeito foram desenvolvidos os seguintes modelos: Registo de Resultados para o Corta Mato Escolar; Registo de Turmas para os Torneios Escolares; Quadros Competitivos dos Torneios; Autorizações para a Saída dos Alunos para Eventos Externos.

Todos estes documentos modelo foram colocados na Drive do Desporto Escolar do Grupo de EF, podendo assim ser consultadas pelos professores do mesmo por anos a fio, reduzindo assim a quantidade de trabalho logístico que os professores necessitam de realizar todos os anos, para que estes possam dedicar mais do seu tempo à sua prática pedagógica, algo que foi rapidamente comprovado como foi o caso da organização do segundo torneio inter-escolas de voleibol, onde o facto já termos os documentos à mão fez com que todo o processo fosse muito mais rápido, sendo apenas necessário adaptar os documentos ao evento em questão e aprovar com a direção.

Este projeto é algo bastante positivo para a escola a médio longo prazo, que vem a facilitar a organização do desporto escolar na mesma, assim como no meu percurso profissional, ficando assim a par do trabalho que necessita de ser desenvolvido fora do horário letivo do professor assim como os respetivos documentos modelo do trabalho a nível individual e a nível do estabelecimento de educação que otimizam a componente não letiva de apoio ao desenvolvimento dos alunos (Melo, 2016).

4. Considerações Finais

Concluindo este capítulo do estágio pedagógico, a importância do desporto escolar como complemento da educação física, combatendo as dificuldades apresentadas pelos alunos em aula prova-se cada vez mais importante face ao desenvolvimento motor e treino das capacidades motoras que as crianças e jovens necessitam para o seu harmonioso

desenvolvimento, oferecendo uma multitude de ações que lhes serão úteis na sua interação com o meio em que se envolvem, não só num nível desportivo como muitas vezes se pensa mas a um nível profissional também. Ao contrário daquilo que é comum pensamento, o desporto escolar não tem como objetivo a especialização de atletas numa determinada modalidade, existem vários clubes específicos para esse efeito, o objetivo é oferecer a todos os alunos um treino inclusivo e eclético que os ajude no seu desenvolvimento.

A maior dificuldade sentida nesta área foi o evitar da monotonia dos treinos, quando comparado com a primeira área do estágio, onde trabalhamos as diferentes modalidades do currículo por etapas ao longo do ano, aqui trabalhamos apenas uma o que leva à repetição de muitos treinos, mas é esta mesma repetição, que eu tinha medo, que leva à melhoria das capacidades dos alunos. De modo a combater esta dificuldade, tal como nas restantes áreas do estágio o planeamento das etapas foi crucial o sucesso dos alunos, sendo necessário estabelecer um objetivo no início do ano e planear o caminho a seguir para melhor favorecer as aprendizagens dos alunos. O sucesso nesta área deve-se não só a um planeamento adequado dos treinos e tarefas neles presentes, mas acima de tudo aos alunos que mostraram um elevado envolvimento nas tarefas e consequentemente uma favorável aprendizagem.

De modo a tornar os treinos atrativos e não monótonos procurei dividir os mesmos em 3 momentos, um mais lúdico, onde faríamos jogos pré desportivos nos quais trabalhássemos os gestos técnicos presentes na modalidade assim como a condição física necessária para sustentar a prática por longos períodos de tempo. Num segundo momento, a parte fundamental do treino seriam realizados exercícios que pudessem ser replicados em contexto de jogo, de uma forma controlada que permita a maior repetição possível para todos os alunos, resultando assim num maior tempo de prática efetivo, onde os alunos compreendessem os objetivos dos exercícios e critérios de êxito da tarefa em questão. Por ultimo terminaríamos os treinos sempre que possível num contexto de jogo formal, dividindo os alunos por equipas que criassem um ambiente desafiador para as suas capacidades.

A oferta de feedback foi a mais rápida e concisa possível, de modo a não provocar grandes paragens no treino, procurando que esta se adeque à globalidade dos alunos, tirando casos específicos que necessitassem da nossa atenção. Foi também muito importante que estas privilegiassem os feedbacks positivos, motivando os alunos sempre que possível e corretivas, usando um método muitas vezes que faça os alunos refletirem sobre a sua ação e como a poderiam realizar com mais sucesso e menor dispêndio energético, aproximando-se assim do gesto técnico padronizado.

Enquanto no início do estágio esta era uma área que pouco interesse me despertava, posso agora dizer confortavelmente que é uma área que irei procurar investir mais do meu tempo, seja na modalidade do voleibol como noutras, com o objetivo de oferecer aos alunos aquilo que o desporto escolar de melhor tem para oferecer. Posso dizer também que esta experiência me ajudou bastante a nível profissional, melhorando o meu conhecimento científico e prático relativamente à modalidade em questão, assim como a níveis pedagógicos e de relacionamento com os alunos que beneficia a minha prática profissional e consequentemente as aprendizagens dos alunos.

IV. Seminário

1. Introdução

O papel do professor não pode ser reduzido à mera execução do que outros investigam. (Bom & Brás, 2003), a este compete também conhecer a realidade do funcionamento da escola e identificar os aspetos sobre os quais se possa intervir para a sua melhoria, através de uma pesquisa de investigação e estudo do problema, sustentando assim as possíveis soluções para o problema. É aqui que surge a especial importância desta tarefa de estágio neste capítulo apresentada, o projeto de seminário, projeto este que no meu caso teve como objetivo contribuir para a melhoria das práticas na escola através da resolução daquilo que foi uma problemática identificada no âmbito da lecionação da Educação Física, terminando então na apresentação e discussão do tema, assim como a aplicação de estratégias viáveis para a solução do problema, melhorando assim a prática profissional na área da educação física dentro da escola.

“Esse desafio obriga a uma devoção essencial: a teorização do que se escolhe fazer, o domínio dos fundamentos das técnicas, a formulação e a verificação das hipóteses que permitem compreender os problemas, o estudo das variáveis que determinam a qualidade das práticas.” (Bom & Brás, 2003).

Com a população mundial a atingir os 8 biliões de pessoas, o numero de pessoas inativas continua a aumentar, inclusive mais de 80% dos adolescentes não atinge os níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde, afetando assim não só os indivíduos ao longo da sua vida, como a economia mundial e os serviços de saúde (Organização Mundial de Saúde, 2022).

Segundo os dados publicados no mais recente do Eurobarómetro, Portugal encontra-se numa posição particularmente grave, sendo o país com a taxa mais alta dos restantes países europeus abrangidos pelo estudo, com 73% dos Portugueses a mencionarem que são inativos, com apenas 4% a realizar práticas de atividade física regulares (Comissão Europeia, 2022). Cabe então à escola promover a atividade física nos mais novos para que estes possam ser ativos fisicamente numa base regular vitalícia (Organização Mundial da Saúde, 2022).

Ao observarmos o ambiente na ESFMP, a lecionação da Educação Física na mesma e falarmos com colegas do grupo de Educação Física, a qualidade dos espaços de educação é algo que se apresenta como uma das principais preocupações no que se refere à promoção da atividade física, seja esta dentro das aulas como nos intervalos.

Este tema é relevante para o sucesso da educação física na escola uma vez que permite ao professor adaptar as suas aulas às necessidades individuais dos seus alunos. Quando entrevistados de forma informal muitos dos professores referiram a dificuldade em lecionar diferentes modalidades nos diferentes espaços de educação física, com o ginásio e o exterior 1 a receberem o maior numero de críticas. O mesmo se mostrou verdade quando questionados os alunos, mencionando que as aulas nestes espaços eram bastantes repetitivas e se sentirem desmotivados nas mesmas. Com o problema identificado estamos então em posição para aprofundar o nosso estudo sobre o mesmo e definir estratégias para atuar sobre o mesmo.

Com esta informação, chegamos então ao objetivo do nosso projeto de seminário, refletir sobre o tema da polivalência dos espaços, criar estratégias para reduzir as limitações colocadas pelo mesmo e aplicar as mesmas.

Deve-se privilegiar a ação investigação, uma das metodologias mais usadas no contexto escolar face à sua característica mais marcante desta se orientar para a melhoria das práticas correntes e resolução dos problemas sociais, pela aplicação de técnicas de pesquisa aclamadas para informar sobre a ação a tomar.

“A Investigação - Ação pode ser representada como uma metodologia de investigação que utiliza em simultâneo a Ação e a Investigação num processo cíclico, onde há uma variação progressiva entre a compreensão, a mudança, a ação e a reflexão crítica da prática docente” (Fonseca, 2012).

Esta área do estágio, tal como as prévias é fundamental para a formação profissional, oferecendo ao professor a capacidade desenvolver competências que o habilitem de investigar a sua realidade e solucionar problemas, trabalhando assim a sua contínua formação na área assim como ajudando a Educação Física a atingir novos níveis de sucesso e assegurar a sua posição nos programas nacionais de educação.

2. Objetivos Operacionais e Processo

Embora para muitos o papel do estagiário numa escola seja apenas lecionar umas aulas, esse não é o caso, após uma avaliação inicial da realidade da escola é possível identificar situações que necessitam de alguma atenção, não só por parte dos estagiários como dos restantes colegas docentes da escola de modo a melhorar as práticas profissionais na nossa área. Esta área do estágio pedagógico tem então como objetivo o estagiário adquirir a capacidade de, através de um pensamento reflexivo, compreender o funcionamento da escola e onde é necessário atuar sobre o mesmo para que este seja fluido e o mais benéfico

para o sucesso da sua prática profissional, como dos restantes colegas, a ser apresentado em meados do segundo semestre, para uma aplicação imediata assim como a longo plano, e reflexão por parte do grupo de educação física.

Este trabalho deverá priorizar a investigação ação que dá crédito ao desenvolvimento de poderes de pensamento reflexivo, discussão, decisão e ação por pessoas comuns que participam de pesquisas coletivas sobre 'problemas privados' que eles têm em comum (Adelman, 1993) respeitando 5 critérios essenciais: Exequível, Interessante, Inovador, Ético e Relevante.

Este seguiu então o planeamento comum de ação-investigação, caracterizando se pela seguinte ordem: (1) sentir e identificar o problema; (2) imaginar uma solução; (3) colocar a mesma em prática; (4) avaliar os seus resultados; (5) reestruturar de acordo com os mesmos (Whitehead & McNiff, 2006), plano este que foi adaptado ao planeamento por etapas, excluindo o quinto ponto, podendo este ser representado no planeamento por etapas do seminário abaixo apresentado de forma resumida.

Etapas	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos Específicos	Caracterização da Escola; Caracterização do GEF; Identificação do Problema.	Fundamentação Teórica; Recolha Dados;	Análise de Dados; Elaboração do Projeto;	Apresentação do Projeto; Aplicação do Projeto; Balanço Final do Seminário
Periodização	Outubro/Novembro	Novembro/Fevereiro	Fevereiro/Abril	Abril/Junho

Quadro 9 - Planeamento por Etapas do Seminário

Com o objetivo do seminário e o respetivo planeamento apresentados podemos então debruçar-nos sobre o problema nos seguintes capítulos a baixo, estando estes apresentados pela seguinte ordem: Identificação do Problema; Fundamentação Teórica; Metodologia; Análise de Dados; Estratégias Desenvolvidas; Apresentação e Aplicação das Estratégias; Discussão.

3. Identificação do Problema

A primeira parte do projeto de seminário consiste na identificação do problema, isto é, avaliar a realidade da escola e refletir sobre a mesma, encontrando algo que possa ser feito no âmbito de melhorar a atividade profissional que na escola decorre. Para este fim temos

que nos colocar na pele dos professores de educação física da escola, algo que, foi bastante fácil enquanto estagiário.

Embora fossem vários os temas que mereciam a devida atenção como o protocolo de avaliação inicial, a lecionação das diferentes matérias da dança, entre muitos outros um destacou-se na minha prática, sendo esse a polivalência dos espaços de educação física, problema que foi facilmente sentido durante a lecionação da disciplina ao longo do ano letivo, sendo este, transversal a todos os professores do grupo, assim como os alunos.

A primeira vez que este tema foi debatido ocorreu antes de sequer o ano letivo ter início, sendo mencionado na primeira reunião do grupo de educação física, mencionado as dificuldades em lecionar algumas matérias em espaços como o ginásio, ou até mesmo nos espaços exteriores, assim como as condições climatéricas adversas que impossibilitam a lecionação das aulas nos mesmos.

Em conversas informais, muitos dos professores referiram a dificuldade em lecionar diferentes modalidades nos diferentes espaços de educação física, com o ginásio e o exterior 1 a receberem o maior número de críticas face às condições adversas para a lecionação de matérias variadas, sendo as aulas nestes espaços muitas vezes limitadas apenas à ginástica e o voleibol respetivamente. Não afetando só os professores, os alunos também partilhavam da mesma ideia, sendo várias as vezes em que eles mencionavam o facto das aulas nestes espaços serem bastante repetidas e que se sentiam desmotivados do início ao fim das aulas.

Isto não se limitava apenas à lecionação da educação física, mas também no desporto escolar, sendo um perfeito exemplo a impossibilidade de a escola acolher um torneio de voleibol devido às divisões espaciais existentes que bloqueiam o acesso ao campo inteiro oficial.

Este tema é cada vez mais relevante para o sucesso da educação física na escola uma vez que permite ao professor adaptar as suas aulas às necessidades individuais dos seus alunos, o que por sua vez é esperado levar ao aumento da literacia física, algo que sofreu um grande impacto negativo com a pandemia dos últimos anos assim como os valores decrescentes da prática de atividade física mundial. Com o problema identificado estamos então em posição para aprofundar o nosso estudo sobre o tema e com esse conhecimento e um pouco de criatividade, definir estratégias para atuar sobre o mesmo.

4. Fundamentação Teórica

A segunda parte de um bom trabalho de investigação consiste na sua pesquisa bibliográfica, nesse âmbito surge este capítulo do projeto de seminário, pode até ser senso comum que a polivalência dos espaços de educação física esteja diretamente relacionado com a qualidade das aulas neles lecionados, mas a investigação é isso mesmo, questionar aquilo que consideramos ser a realidade descrita, superando as aparências e alcançando a essência dos fenómenos (Silva, 2013).

Em primeiro lugar temos que definir algumas palavras chaves que nos possam ajudar na nossa pesquisa uma vez que a procura por polivalência dos espaços de educação física apresenta muitos poucos resultados, procurando usar então termos como flexibilidade, instalações e espaços multiusos/polidesportivos, tanto em português, como em inglês que é a principal língua do discurso internacional e consequentemente de papeis de pesquisa académica.

O conhecimento específico da Educação física apresenta características que a diferenciam de outras disciplinas presentes no currículo, com o objetivo de ensinar o movimento e o desporto, de modo mais abstrato, oferecer aos alunos oportunidades de desenvolverem uma identidade pessoal a nível de movimento, e participarem na cultura do mesmo, com a competência necessária, de forma vitalícia, desenvolvendo se assim a nível pessoal como social (Crum, 2017) sendo assim necessário um espaço que permita acolher os alunos, promovendo relações entre os mesmos para que se possa trabalhar os objetivos da disciplina em segurança através das tarefas propostas pelo professor, independente de suas limitações físicas ou mentais (Bastos, Dias, & Rosadas, 2012).

Ao contrário de outras disciplinas presentes no currículo, como a matemática ou o português, a educação física não pode ser lecionada dentro de uma sala de aula, com os alunos sentados de frente para o quadro a ouvir o professor. Os espaços para a leção da educação física necessitam ser adequados aos propósitos da atividade física educativa nos jovens (Monteiro, 1996), o que infelizmente não é a realidade em muitas das escolas, tanto em espaços interiores como exteriores, onde se leciona esta disciplina de tanta importância para o desenvolvimento dos nossos futuros cidadãos.

No que se refere aos materiais, estes tal como os espaços físicos também fazem parte do problema, sendo fatores condicionantes do desenvolvimento das populações e do desenvolvimento da Educação Física dos nossos alunos (Monteiro, 1996), ajudando assim na problemática da polivalência dos espaços, desde os materiais estáticos, semi-estáticos aos facilmente movimentados.

Uma escola é inclusiva, não porque ensina inclusão, mas porque se organiza como uma comunidade que continuamente exercita práticas que geram relações onde cada um dos alunos pode construir a sua identidade sem ser discriminado (Reboul, 2017). Para isto é preciso que a escola ofereça aos seus utilizadores espaços de aprendizagem flexíveis.

A definição de espaços de aprendizagem é algo que tem sofrido bastantes alterações ao longo dos tempos, sendo cada vez mais falado na área das ciências da educação em espaços de aprendizagem flexíveis. A flexibilidade de um espaço de aprendizagem permite ao professor, de modo acessível, adaptar o espaço aquilo que são as suas necessidades, oferecendo múltiplas oportunidades de interações, discussões, colaborações e conceções. A necessidade de soluções flexíveis no design escolar é quase um mantra na história da educação (Burke & Grosvenor, 2008).

A flexibilidade de um espaço relativamente à escala temporal em que a mudança pode ocorrer pode ser dividida em 4 categorias, o imediato, durante a sessão, o a curto prazo, durante um intervalo de tempo curto como um intervalo a uma pausa de almoço, a médio-prazo, no espaço de um dia a uma semana e por último a longo prazo, sendo este equivalente a um semestre ou mesmo num ano seguinte (Wood, 2017).

Esta questão da polivalência dos espaços não se encontra apenas relacionada com os espaços físicos e os materiais nestes presentes, mas também como as relações estabelecidas pelos indivíduos que neles interagem, seja com os espaços e materiais, ou com os restantes elementos presentes, sejam estas relações: aluno-aluno; aluno-professor, professor-professor (Kokko & Hirsto, 2021). Este fator é crucial para o nosso estudo, uma vez que de nada nos serve estudar os espaços se não tivermos em mente os membros que neles atuam, devendo recolher dados sobre aquilo que cada um deles interpreta do assunto, discutindo assim os resultados.

O que é então a polivalência dos espaços de educação física e porque necessita de ser estudada? A polivalência dos espaços é a capacidade de um espaço oferecer as possibilidades de trabalhar as várias matérias do programa, de forma adequada às necessidades diferenciadas dos alunos no espaço presentes, transitando facilmente de uma matéria para outra, ou de uma progressão para a outra. Os espaços que apresentam uma maior polivalência são então capazes de mais facilmente ir de encontro às necessidades dos alunos, facilitando assim a obtenção dos objetivos da disciplina, o que no caso da disciplina da Educação Física, face às suas características quando comparadas com outras disciplinas do currículo, pelo que o seu estudo é fundamental para aumentar a qualidade das aulas na escola.

5. Metodologia

Uma parte importante deste trabalho passa também pela forma como os dados a ser trabalhados são recolhidos, para esse efeito vamos nos basear em estudos semelhantes de modo a podermos cruzar os nossos dados com dados de outras escolas do país, ou mesmo de fora.

Inicialmente, optamos por realizar uma caracterização inicial aprofundada da escola e do seu grupo de educação física (apêndice I), focando nos espaços desportivos da mesma, seja em contexto de aulas, como em contexto livre, assim como as visões que os diferentes professores do grupo apresentavam dos mesmos.

De modo a recolher os dados necessários para avaliar a situação e criar estratégias para melhor a combater recorreremos aos 3 principais métodos de recolha em contexto investigação qualitativa, a entrevista, a observação participante e o grupo focal (Pinto, Campos, & Siqueira, 2018) em contexto real. De início começamos por sentir aquilo que é a realidade das aulas de educação física, lecionando aulas e observando aulas dos nossos colegas ao mesmo tempo, podendo assim recolher as bases para o nosso primeiro questionário, um questionário aberto, semiestruturado que permite aprofundar o tema e obter as opiniões dos diferentes elementos do grupo de educação física. Este questionário apresentava duas questões muito simples que os professores poderiam responder: O que prejudica a polivalência dos espaços de educação física na escola?; O que pode ser feito para melhorar a polivalência dos espaços de educação física?.

Com estas bases estabelecidas podemos então aplicar um questionário estruturado (em forma de *Google Forms*) sobre os problemas e possíveis soluções para o problema, questionário este que será analisado aprofundadamente e servirá de base para a criação de estratégias a aplicar. Um exemplo das perguntas presentes neste questionário são: Considera que o piso do pavilhão prejudica a qualidade das aulas de educação física?; Os materiais fixos no meio do pavilhão são um obstáculo no planeamento das suas aulas?.

Vamos também realizar uma avaliação mais detalhada das condições pela escola oferecidas para a prática desportiva usando os parâmetros presentes nos (Secretaria Geral do Ministério da Educação, 2005), cruzando estes dados com os dados recolhidos nos questionários aplicados aos professores, especialmente naquilo que foram os principais problemas identificados.

Por ultimo, na nossa recolha de dados vamos também observar as condições oferecidas por outra escola da mesma área, neste caso Escola Secundária c/ 3º Ciclo do Ensino Básico de António Gedeão, em Almada, sendo uma das escolas em Almada que se

considera apresentar as melhores condições para a prática da nossa atividade profissional, comparando as mesmas com as da nossa escola no âmbito de encontrar um meio termo entre aquilo que é desejável e aquilo que podemos aplicar na nossa realidade.

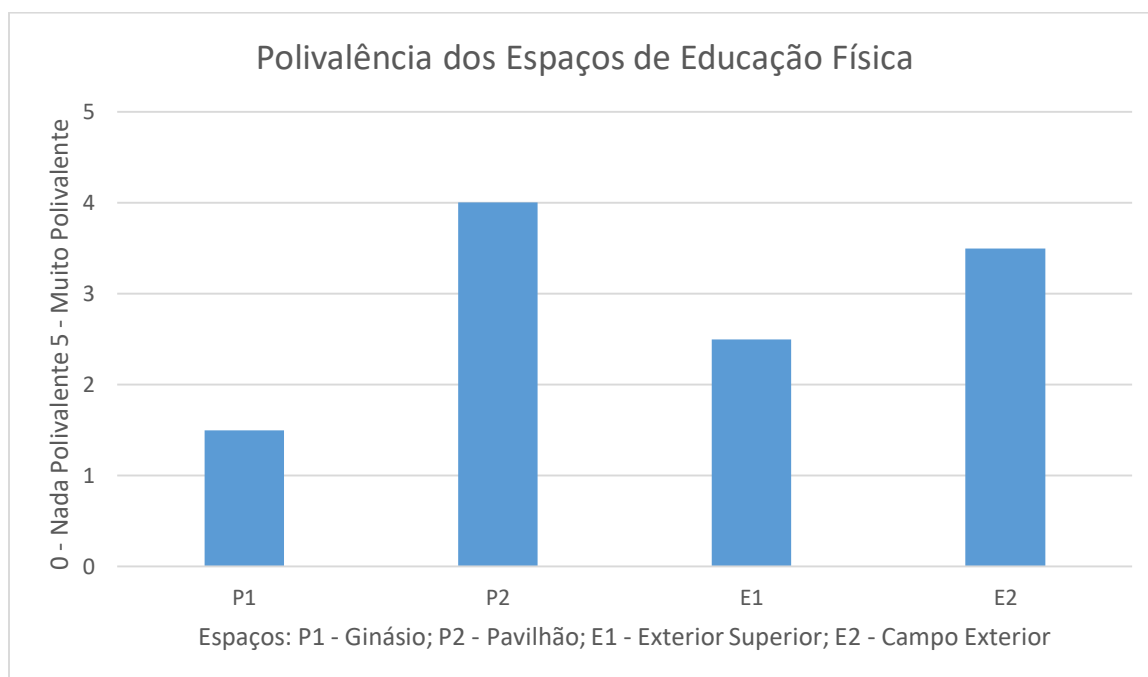
Analisando estes dados recolhidos das diferentes fontes será possível identificar quais as questões mais problemáticas para a lecionação da educação física e consequente promoção para a atividade física na nossa comunidade e selecionar quais as melhores estratégias a implementar na escola, sejam estas de natureza mais teórica, ou mais prática.

Depois de realizada uma análise preliminar dos dados recolhidos, vamos apresentar os mesmos na reunião de grupo de educação física de dia 8 de fevereiro de modo a que os professores da escola, em grupo focal, possam discutir o tema de forma resumida, assim como as ideias de propostas a sugerir e a sua viabilidade, para que possamos proceder à preparação da apresentação final do seminário, podendo optar por remover algumas das estratégias mencionadas, ou mesmo adicionar algumas novas, chegando assim a um produto final adaptado tanto às necessidades dos alunos como as dos professores.

Com tudo isto chegamos então ao ultimo momento do seminário, momento este onde o problema será apresentado ao GEF de uma forma formal, fundamentando o porque de considerarmos isto uma problemática e como afeta a nossa comunidade escolar, assim como as propostas de melhoria que desenvolvemos para combater a situação. Idealmente as propostas seriam aplicadas de imediato, porém isto não é possível em muitos dos casos uma vez que isto é algo que necessita da aprovação e dedicação do grupo para a mudança, e em alguns casos é preciso investimento financeiro para levar algumas propostas para a frente. Assim sendo o melhor resultado que podemos retirar desta apresentação é gerar a discussão sobre o tema e as sugestões apresentadas, refletindo sobre o mesmo procurando melhorar as nossas práticas profissionais.

6. Análise dos Dados

De modo a podermos planear estratégias que combatam o problema identificado na escola relativamente à polivalência dos espaços temos primeiro de analisar os dados recolhidos dos questionários realizados ao grupo de educação física de modo a focarmos a nossa atenção para aquilo que é considerado problemático para a maior parte do grupo. Para isto vamos meter em estatística os resultados obtidos do primeiro questionário aplicado, somando as 8 respostas obtidas e fazendo uma média do resultado.



Quadro 10 - Média das Respostas do Primeiro Questionário

Neste quadro podemos observar em média qual os espaços que os professores consideram apresentar menor polivalência, destacando-se o P1 com o valor mais baixo de 1,5 valores. Em segundo lugar destaca-se pela negativa o E1 apresentando um valor médio de 2,5 relativamente à sua polivalência. É de destacar então que os espaços restantes, P2 e E2 apresentam a maior polivalência de acordo com os professores do grupo de educação física, obtendo valores de 4 e 3,5 respetivamente.

Com esta informação podemos então direcionar a nossa pesquisa sobre o porque destes espaços apresentarem valores tão baixos, para isso os professores foram questionados de forma informal sobre estes espaços e como lecionavam as aulas nos mesmos, sendo estas informações cruzadas com as observações de aula realizadas no decorrer do ano e especialmente na preparação da semana do Professor a Tempo Inteiro.

Aqui conseguimos observar que no P1 apenas seriam lecionadas as matérias da ginástica e ocasionalmente a dança. Relativamente ao E1, neste a matéria predominante seria o Voleibol com alguns professores a abordarem desportos de raquetes nas traseiras do pavilhão ou futebol, assim como o atletismo em forma de corta mato e apenas um professor a lecionar a matéria da orientação no percurso pré-estabelecido pela escola.

Face a estas informações podemos então começar a ponderar aquilo que pode ser feito no âmbito de retificar esta situação, aumentando as possibilidades de leção nos diferentes espaços de educação física da escola, visando então o melhor processo de ensino aprendizagem para os alunos da mesma.

De seguida vamos analisar as respostas oferecidas pelos professores ao segundo questionário aplicado no âmbito deste projeto. Muitas destas respostas já eram do nosso conhecimento tendo em conta as entrevistas informais realizadas até à data, porém a recolha desta informação em forma física vai servir de auxílio para a futura apresentação do projeto final ao grupo. Podemos então observar abaixo a compilação daquelas que foram as respostas que consideramos mais relevantes para o nosso projeto.

Pergunta: Indique uma ou mais situações que prejudiquem a Polivalência dos espaços da ESFMP e consequente qualidade das aulas.

Respostas: Falta de material (8); Degradação do piso e material (6); Material fixo (6); A remoção de caixa de saltos e lançamentos (2); Diferentes interpretações do conceito de polivalência (1)

Pergunta: Como poderíamos tornar os espaços da ESFMP mais Polivalentes?

Respostas: Aquisição de novo material (6); Reformulação da fixação do material (6); Substituição do piso (5); Possibilidade de usar outro material no exterior (2); Aferir conceitos (1); Realizar conferências curriculares (1); Criação de espaços para a lecionação dos saltos e lançamentos no atletismo (1); Construção de uma nova sala de ginástica no espaço contíguo ao pavilhão (1)

Quadro 11 - Compilação de Respostas do Segundo Questionário

Acima podemos então observar as respostas de uma forma compilada, ordenadas pelos que foram referidos mais vezes pelos professores, tanto para as questões que prejudicam a polivalência dos espaços, assim como as possíveis resoluções para o problema pelos professores oferecidas.

Infelizmente não foi possível contar com a ajuda do Diretor de Instalações Desportivas da escola, o que limitou ligeiramente este projeto, sendo que a sua ajuda seria bastante benéfica para o desenvolvimento do mesmo.

Como podemos ver as situações que os professores consideram prejudicar a polivalência dos espaços e consequente qualidade das aulas a falta de material, degradação do piso e material fixo foram uma das problemáticas mais identificadas, com a falta de uma caixa de saltos e lançamentos a ser mencionada 2 vezes e por último uma questão de natureza teórica.

As sugestões oferecidas para remediar esta problemática foram bastante diversificadas, desde a aquisição de material à substituição do piso e reformulação da fixação

do material foram as sugestões mais mencionadas, com sugestões de usar material alocado aos espaços interiores no exterior, aferição de conceitos, realização de conferências curriculares e criação de novos espaços a serem mencionadas também.

No que concerne à aquisição de material, no início do ano foi feita uma requisição de material novo que fora aprovada pela direção da escola, pelo que, embora continue a haver muito material em falta, com muito do material existente como a barra e trave fixa a apresentarem condições não desejáveis, não será algo que nos iremos debruçar neste projeto uma vez que essas situações são reconhecidas pela direção da escola, mas necessitam de um orçamento que não existe de momento.

Questões como a substituição do piso, criação de novos e melhores espaços também se enquadram nesta situação, embora sejam importantes para a qualidade das aulas de educação física, é algo que depende de forças maiores que já estão informadas da situação e por esse motivo não iremos perseguir neste projeto.

Com esta informação, daquilo que foi referido diretamente pelos professores vamos então trabalhar as questões do material fixo no ginásio, assim como a aferição de conceitos sobre a polivalência e métodos de ensino.

Outra situação que nos vamos debruçar neste projeto vai ser o mapa de rotações da escola, embora este não tenha sido mencionado nos questionários pelos professores é algo que considere que prejudicava a qualidade das aulas. De momento a rotação dos espaços funciona da seguinte maneira, os horários são desenvolvidos no início do ano, dando pouca prioridade às aulas de educação física, sendo vários os casos em que os alunos apenas têm aulas em 2 dias seguidos da semana, algo que não é considerado ideal uma vez que os jovens devem realizar 60 minutos de atividade física todos os dias, e atividades que fortaleçam o sistema músculo-esquelético pelo menos 3 vezes por semana de acordo com a Organização Mundial de Saúde e como sabemos, atualmente muitos dos jovens não atingem estes valores, sendo o único momento em que praticam atividade física nas aulas de educação física, pelo que estas deveriam ser repartidas em 3 dias semanais, preferencialmente em dias separados.

Relativamente às rotações dos espaços de educação física este mapa é desenvolvido no início do ano e reestruturado no segundo semestre, sendo as turmas divididas pelos 4 espaços destinados à prática. Como já vimos, muitos destes espaços forçam a prática de uma modalidade muito mais que as outras, como é o caso do E1 em que a matéria de voleibol é maioritariamente lecionada e o P1 onde são lecionadas maioritariamente as matérias da ginástica. Isto é especialmente agravante no caso dos cursos profissionais que apenas dispõem de 2 aulas semanais e consequentemente apenas 2 espaços no decorrer de um período inteiro. Esta condicionante suporta que muitas vezes os professores abordem um

planeamento por blocos em vez de o ideal planeamento por etapas, mais benéfico para o processo ensino-aprendizagem dos alunos da escola.

Por ultimo, na nossa recolha de dados realizamos uma pequena visita a outras escolas de Almada com o objetivo de comparar as condições que estas apresentam com as da nossa escola, para esse fim visitamos as escolas Secundária António Gedeão, Emídio Navarro e Cacilhas Tejo. De modo a facilitar a nossa interpretação de dados vamos apenas fazer uma comparação direta com a primeira destas, uma vez que foi a que consideramos apresentar as maiores condições e polivalência referente aos espaços de educação física, apresentando uma população semelhante ao que toca ao numero de alunos/turmas e professores. Esta escola também apresenta 4 espaços distintos para a lecionação da educação física, sendo muito semelhantes à nossa, com 2 espaços exteriores e 2 interiores, um dos quais, também destinado à ginástica maioritariamente. Em comparação com a nossa escola esta apresenta um piso consideravelmente mais seguro, tanto no interior com piso de borracha, em vez de madeira, e um campo sintético no exterior, com pequenas áreas de alcatrão, em comparação com apenas alcatrão na nossa escola. Relativamente à matéria de orientação e corta mato, consideramos que a nossa escola apresentava condições bastante melhores, havendo um percurso oficial de corta mato com tempos pré-definidos para os diferentes escalões e balizas oficiais para o percurso de orientação. Relativamente ao ginásio foi um dos sítios que reparamos a maior diferença quando comparado com a nossa escola, apresentado materiais mais leves de fácil manuseação, sendo estes arrumados no seu canto respetivo quando não em uso, o inverso da nossa escola em que o material se encontra em posições fixas todas as aulas.

7. Estratégias Desenvolvidas

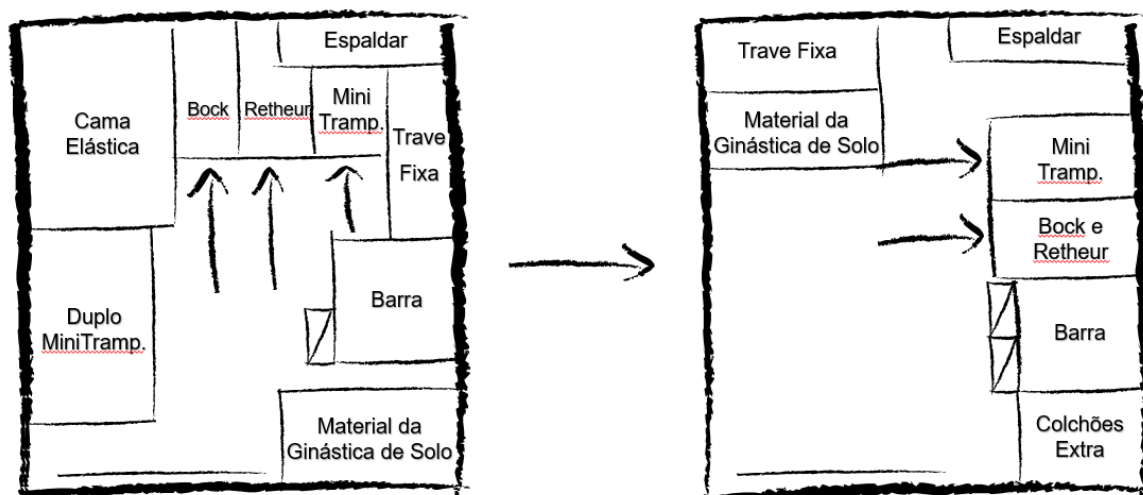
Com base na análise de dados anterior ficamos com a ideia de desenvolver estratégias que combatam os seguintes 3 problemas: O material fixo; O mapa de rotações; Aferição de conceitos. Estas 3 ideias foram apresentadas ao grupo previamente numa reunião de grupo com o intuito de adquirir mais uma vez a opinião dos professores e limpar quaisquer pontas soltas refletindo sobre as possibilidades de mudança em grupo focal.

De uma forma geral todos os professores concordaram com as 3 áreas a desenvolver, deixando apenas uma nota relativamente ao material fixo, que embora fosse algo que todos os professores concordassem que precisava de mudar, fomos chamados à atenção para o facto de muitos dos professores desenvolverem rotinas com os seus alunos e que uma mudança drástica do espaço poderia criar alguns desconfortos, pelo que deveríamos optar

por dispor o material de uma maneira mais ideal possível sem fugir muito aquilo que é a disposição atual.

Com as nossas áreas de intervenção aprovados pelo grupo de educação física procuramos então desenvolver estratégias de relativamente fácil aplicação para cada uma das seguintes áreas:

Na área do material fixo, a área mais mencionada pelos professores do grupo, após estudado o espaço e qual o material que pode ser movido chegamos à proposta que se encontra no quadro abaixo. Aqui podemos ver que a remoção da cama elástica e do duplo minitrampolim libertam uma grande quantidade de espaço, espaço este que pode ser usado para fazer uma disposição mais prática do P1, libertando assim também espaço para que possam ser lecionadas outras matérias em segurança neste espaço. A remoção deste aparelho é um dos maiores pontos que queremos aplicar neste projeto, uma vez que este não se encontra no currículo da educação física e é um aparelho que apresenta elevados níveis de risco. O duplo mini, por outro lado, é bastante utilizado pelo grupo para a progressão dos $\frac{3}{4}$ de mortal, pelo que foi arrumado na sala de material podendo ser removido e montado num espaço curto de tempo. Relativamente aos outros aparelhos, estes foram dispostos de modo a poderem ser usados todas as aulas, como é o caso do espaldar que agora se encontra afastado de outros aparelhos, podendo assim ser incorporado em todas as aulas. As estações de saltos como é o caso do minitrampolim, *bock* e *reuther* foram movidas para a parede esquerda do pavilhão, e colocados colchões em frente da mesma para reduzir os riscos de lesão. Ao contrário da disposição atual aqui o professor teria de colocar o aparelho que pretende usar em vez de ter uma estação para ambos, algo que consideramos não ser problemático uma vez que esta alteração pode ser feita em menos de um minuto. Por ultimo a remoção desta estação liberta um colchão que pode ser usado para lecionar matérias dos saltos do atletismo, entre outras.

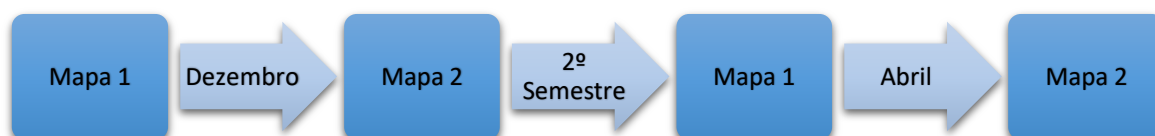


Quadro 12 - Proposta de Disposição do Espaço do P1

Na área do mapa de rotações, a proposta feita ao grupo foi que fossem desenvolvidos 2 mapas de rotações no início do ano letivo, alternando entre os dois uma vez por semestre, desta forma ajudando no planeamento por etapas das aulas, tornando as mesmas menos repetitivas para os alunos e que todas as turmas se encontrassem em igualdade face às condições climáticas assim como às matérias abordadas. Esta proposta aparenta ser especialmente benéfica para as turmas dos cursos profissionais da escola podendo assim circular mais espaços no decorrer do ano e consequentemente abordar mais matérias e métodos de ensino do que atualmente, como pode ser visto nos quadros abaixo.



Quadro 13 - Rotação Atual do Roulement



Quadro 14 - Proposta de Rotação do Roulement

Por ultimo na área da aferição de conceitos, será proposta a realização de duas conferencias curriculares anuais, uma no final da avaliação inicial e outra no final do ano letivo, sendo estas complementares às reuniões já realizadas pelo grupo ao longo do ano, no âmbito de discutir os problemas do grupo, entre os quais destacamos as conceções de cada um dos professores para os mais variados contexto, desde aquilo que entendemos por educação física e os seus objetivos, algo que tem mudado bastante ao longo dos anos e é importante

estudar pois influencia as crenças e valores dos professores (Marques, Bonança, Regino, Martinho, & Carreira, 2014), o prognóstico resultante da avaliação inicial, as metodologias de cada professor, entre outros, sendo os professores convidados então a expor as situações que mais atenção necessitam, para que estas possam ser discutidas e encontradas possíveis soluções a aplicar, visando mais uma vez a melhor aprendizagem dos alunos.

A formulação desta proposta teve como base um ultimo encontro individual com cada um dos professores, podendo estes ser presenciais ou não, onde os mesmos deram a sua opinião sobre o assunto e quais os temas que mais deveriam ser abordados, das quais retiramos os temas acima mencionados, assim como a possibilidade de expandir este projeto para fora da escola, sendo bastante benéfico, tanto para os alunos como a validade e aceitação da profissão de professor de educação física que funcionemos como um todo, em vez de cada um por si, alinhando valores e conceitos, assim como promover a constante formação que vise a melhoria da nossa atividade profissional.

Embora estas sejam as 3 principais áreas em que o nosso projeto se vai desenvolver, na apresentação do mesmo iremos também mencionar aqueles que foram outras preocupações dos professores face à polivalência dos espaços de educação física e consequentemente a qualidade das aulas neles lecionadas. Procurando estabelecer os suportes necessários e gerar a discussão suficiente sobre o assunto que leve à futura mudança que visa a melhoria da nossa prática como profissionais.

8. Resultados

No final da apresentação do seminário, engendrou-se uma grande discussão sobre o tema da polivalência da escola assim como as necessidades da mesma, para o melhor funcionamento da leção da disciplina de educação física, concluindo então com a aprovação de todo o grupo para as duas grandes propostas que se iram aplicar no inicio do ao letivo seguinte.

Mais importante que a aprovação destas propostas foi a discussão gerada em volta das mesmas, embora a segunda proposta, de aumentar a rotatividade dos espaços ao longo do ano letivo tenha sido aceite com grande sucesso e respetivamente nenhuma contestação, já a primeira não foi o caso, não porque os professores não concordassem com a proposta, mas porque haveria algumas arestas a afiar.

A segunda proposta foi bem-apresentada e consequentemente aceite, mas houve muita discussão sobre o compromisso dos professores em manterem o espaço tal como o encontraram no inicio da aula, trabalho este que muitas vezes, e incorretamente, sobra para

as auxiliares de ação educativa da escola. Além disso foi também discutido a possibilidade de adquirir materiais de mais fácil manuseio e deslocação, algo que embora muitos professores concordassem, foi referido que este benefício, significaria que o material se deteriorasse mais rapidamente. Por último houve alguns professores a referir que embora a proposta seja boa, é importante que este espaço, o P1 mantenha a sua predominância de lecionação nas matérias da ginástica e dança de modo a cumprir os tempos de lecionação de matérias elevados e respetiva prática, uma vez que só essa leva à aprendizagem, algo que os professores e estagiários concordaram, havendo apenas a contestação que estas matérias também deviam ser lecionadas noutros espaços em vez de um apenas.

Um aspeto bastante positivo desta apresentação foi a discussão aberta que gerou sobre a polivalência dos espaços da escola e as propostas que foram sugeridas pelo grupo assim como o compromisso de realizar uma reunião na qual se iram desenvolver estas propostas para a sua futura apresentação à direção, remetendo muitas destas para o espaço P2, o qual se encontra bastante prejudicado face a um erro de arquitetura que invalidou o uso da caixa de saltos e lançamentos, assim como as redes de voleibol que nunca foram afixadas embora tal se encontrasse planeado.

9. Balanço Final

A polivalência dos espaços de educação física é algo que é bastante debatido, especialmente quando um novo professor chega à escola, como é o caso dos professores estagiários e necessita de se adaptar às condições oferecidas pela escola que podem variar bastante entre as diversas escolas do país. Embora este tema seja algo que provoca várias discussões e situações de planeamento menos desejáveis, são poucas as vezes em que o tema é aprofundado em grupo e planeada a necessária mudança, é aqui que entra o papel do estagiário de provocar a discussão e plantar uma semente que desejavelmente vai germinar em mudança.

A polivalência dos espaços, especialmente no que diz respeito aos espaços da educação física, que necessitam de ser adequados aos propósitos da atividade física educativa dos alunos, oferece aos professores a capacidade de adaptarem os espaços às necessidades dos seus alunos, oferecendo oportunidades de aprendizagem equitativas para todos os alunos, de modo a formar os nossos futuros cidadãos, brindando-os do melhor e mais harmonioso desenvolvimento possível.

A identificação deste problema e procura de uma solução é aquilo que nos diferencia como profissionais de muitos dos nossos colegas, a junção de forças de um grupo de

profissionais que partilham um interesse comum, um problema que enfrentam regularmente e que se unem para desenvolver estratégias com base no conhecimento de forma a produzir uma resolução para esse tópico (Hord, 1997).

A colaboração dos membros do grupo de educação física foi fundamental para o sucesso do nosso projeto pelo que foi crucial que estes tivessem um papel ativo no projeto, desde basearmos as nossas intervenções naquilo que eles consideraram prioritário, assim como discutir as ideias com os mesmos e refletir sobre quais as melhores soluções a por em prática para combater esta problemática.

Com este seminário foi possível reunir as informações suficientes sobre a problemática da polivalência dos espaços de educação física, com base nas opiniões do grupo de educação física da escola, estudo da bibliografia sobre o tema e comparação com escolas do mesmo conselho, que levaram ao desenvolvimento de uma proposta, que moveu os mesmos professores a aceitar a sugestão de melhoria, considerando que esta faria a diferença na sua prática profissional que leva ao melhor processo de ensino aprendizagem para os alunos, assim como a discussão e reflexão sobre o assunto que os capacitou de criarem propostas para o futuro com o mesmo objetivo.

Este, em conjunto com os projetos apresentados pelos meus colegas ao grupo de educação física da escola secundária Fernão Mendes Pinto, levou os professores do mesmo, não só a discutir e refletir sobre as propostas apresentadas mas também sobre outras necessidades da escola com as quais alguns já se tinham de certa forma conformado, sentido que o esforço realizado seria em vão, sentimento esse que com base nesta discussão rapidamente mudou, resultando numa reunião extra curricular na quais serão debatidas propostas a apresentar à direção da escola e respetiva camara municipal antes do inicio do ano letivo seguinte.

Conclusão

O ano de estágio pedagógico é fundamental para a nossa formação como futuros professores de Educação Física, marcando a conclusão do nosso percurso académico que nos procura preparar para o começo da nossa atividade profissional. Claro que esta não deverá ser a única formação na área que teremos, mas é sem duvida a mais relevante, com o estágio a oferecer-nos a capacidade de aplicar tudo aquilo que aprendemos ao longo dos anos num ambiente adequado sobre constante vigilância, podendo experimentar coisas novas e acima de tudo refletir sobre as nossas práticas e procurar melhorar as mesmas.

O papel que o estagiário assume ao longo deste ano como responsável pelas diferentes áreas do estágio é fundamental para o sucesso deste processo, uma vez que só assumindo o leme poderá progredir em direção aquilo que procura adquirir do estágio que não é possível se assumisse um papel de mero assistente como acontece em muitos casos. aprendendo capacidades e competências que formam os alicerces da minha futura prática profissional como professor de educação física.

Isto apenas é possível com trabalho colaborativo que decorre ao longo do ano, tanto com os seus professores orientadores, como o núcleo de estágio e grupo de educação física da escola, trabalho este que não se deve limitar apenas ao processo de estágio, mas sim para a vida, sendo crucial para o sucesso não se trabalhe como um lobo solitário, mas sim como uma equipa coesa que prospera com este trabalho, combatendo os pontos fracos de uns com os pontos fortes dos outros e vice-versa.

Ao longo do estágio foram trabalhadas inúmeras capacidades entre o planeamento a gestão e tantas outras, mas aquela que mais merece o holofote nesta conclusão do estágio é em sombra para duvidas a Capacidade de reflexão, capacidade esta que é primordial, não só na profissão de professor como em qualquer outra, permitindo o profissional refletir e desenvolver estratégias com base nos resultados daquilo que aconteceu no passado e planear uma resolução adequada para o futuro para qualquer problemática que se erguer.

Antes de falarmos das diversas áreas presentes neste estágio é crucial falar sobre o planeamento das mesmas e respetiva avaliação, dois elementos que no final deste processo eu acabei por considerar inseparáveis. O planeamento por etapas que permite ao professor, através da avaliação daquilo que são as capacidades e respetivas necessidades dos alunos em um determinado momento, refletir sobre essas observações constantes, como foi mencionado no paragrafo acima e planear os próximos passos a seguir de modo a maximizar o processo de ensino aprendizagem de uma forma lógica e cíclica. Esta avaliação formativa difere da tradicional sumativa pois permite ao professor analisar o seu aluno como um todo, em vez de em momentos únicos e exclusivos de avaliação.

Além das práticas que foram realizadas durante estágio e o que foi retirado das mesmas é também importante referir tudo aquilo que foi feito antes de o processo de estágio ter o seu início, aqui poderia falar dos anos de formação que tivemos tanto na área do desporto como na da educação, também poderia falar de experiências pessoais que melhor me prepararam para este momento como a lecionação de aulas de grupo em ginásios ou acompanhamento de jovens em atividades extracurriculares, porém, com este processo encerrado gostaria de dar especial valor aos documentos orientadores existentes que guiam a nossa prática pedagógica, como as Aprendizagens Essenciais ou o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, assim como os documentos específicos da escola em que nos encontramos e o respetivo estudo e compreensão dos mesmos para que possamos adequar a nossa prática às necessidades do contexto em que nos inserimos.

A Lecionação, que é a área do estágio na qual despendemos a maior parte do nosso tempo enquanto estagiários foi aquela para a qual mais nos preparamos e consequentemente a mais valiosa para a nossa formação, mesmo que desafiante em tempos. Esta foi uma montanha russa de emoções, com momentos altos e baixos que nos expuseram à realidade de ser professor ao trabalharmos as atividades físicas, aptidão física e conhecimentos dos nossos alunos, 3 áreas inseparáveis que funcionam em conjunto para o desenvolvimento harmonioso dos alunos. O estabelecimento de objetivos, não para as etapas, mas para cada uma das aulas é crucial para que se atinham os objetivos finais estabelecidos no início do ano de forma progressiva, objetivos estes acompanhados de critérios que os alunos também devem reconhecer, podendo assim tornar-se autónomos no seu processo de ensino aprendizagem. Algo que me auxiliou bastante como professor foi a criação de rotinas de sala de aula, aumentando a eficiência e produtividade das aulas, sendo crucial brindar os alunos da disciplina de as executar desde cedo no ano letivo. Um ponto a mencionar também é o peso que o clima, a instrução e a gestão tem no bom funcionamento das aulas, das quais destaco a minha maior fragilidade no início do ano, a instrução, algo que melhorou substancialmente com a orientação dos meus orientadores, ficando marcado na minha cabeça para sempre que os alunos apenas aprendem se nós ensinarmos.

É de destacar a importância que a tarefa de PTI teve neste processo de formação, possibilitando o envolvimento com várias turmas com as mais diversas características, sendo assim o maior desafio do estágio, mas também aquele que mais nos ofereceu em termos de aprendizagem e formação, relevando mais uma vez a importância da avaliação e planeamento das aulas, assim como a gestão que ocorre dentro da mesma, não havendo aulas sem planeamento, planeamento sem avaliação e avaliação sem reflexão.

No que toca à área da Direção de Turma, sinto que esta foi aquela em que tive as maiores dificuldades inicialmente uma vez que não tinha um horário compatível com a diretora da turma que me foi atribuída, tendo acompanhado grande parte do trabalho de diretor de turma do meu orientador de estágio no início do ano letivo o que não era ideal uma vez que esta não era a minha turma e não teria o verdadeiro impacto que se deseja deste processo. Felizmente essa problemática da incompatibilidade de horários foi superada o que me permitiu desenvolver o trabalho de acompanhamento dos alunos, relação com os pais e coordenação pedagógica na turma que me foi atribuída de início. Este percurso fez-me perceber a importância que o papel de diretor de turma tem no desenvolvimento dos alunos das escolas, supervisionando todo o processo de ensino da turma, porém destaco uma problemática que me deparei na coordenação pedagógica que afeta a prática profissional dentro das instituições escolares, que consiste na pouca colaboração entre os professores de disciplinas diferentes em encontrar soluções conjuntas para as necessidades dos alunos, com muitos a atuarem por conta própria em alguns instantes, preenchendo documentos como as medidas universais apenas por questões burocráticas, algo que necessita de ser trabalhado.

O Desporto Escolar foi a segunda área em que maior contacto tive com os alunos, sendo uma área muitas vezes ignorada, mas que permitiu aprofundar bastante o meu conhecimento sobre esta modalidade tão complexa cujo meu interesse foi despertado pelo professor Jorge Infante na licenciatura. O facto de apenas trabalharmos uma modalidade permitiu que os alunos melhorassem consideravelmente a sua técnica e tática, o que também transpôs para mim como professor, aumentando bastante o meu conhecimento sobre esta modalidade, aperfeiçoando a minha intervenção pedagógica sobre a mesma, o que se refletiu nos alunos da minha turma, sendo esta a modalidade em que apresentaram uma maior progressão. Infelizmente, devido aos anos anteriores de pandemia o desporto da escola encontra-se bastante maltratado, com horários que impedem muitos dos alunos interessados em comparecer, pelo que no caso do escalão juvenil masculino nos impediu de atingir o número de alunos desejável o que também impossibilitou a participação em torneios externos com o mesmo. Felizmente tive a sorte de participar nos torneios externos do escalão juvenil feminino como responsável pelos mesmos, saindo desta experiência com os conhecimentos e autonomia para assumir um núcleo futuramente.

Antes de falarmos sobre o seminário gostaria de deixar apenas uma reflexão sobre os projetos específicos realizados em cada uma das áreas acima apresentadas e a sua importância, não a dos projetos em si que eu realizei no decorrer deste processo, mas de aprofundarmos diferentes temas com suporte bibliográfico, estabelecer objetivos e planear como iremos intervir para os atingir, de forma a solucionar problemas existentes ou mesmo oferecer aos nossos alunos algo mais, que os beneficie tanto dentro como fora da escola.

O Seminário foi possivelmente a área que mais me surpreendeu neste processo, enquanto no início esta aparentava ser apenas uma tarefa de carácter científico, rapidamente se tornou aquela que mais interesse me despertou, vindo a provar a importância de o professor assumir um papel ativo na evolução da instituição escolar e das práticas nela realizadas. Este provou ainda a importância da fundamentação bibliográfica e do trabalho colaborativo para consecução dos objetivos e respetiva aceitação por parte do grupo e restante comunidade escolar, mas acima de tudo, tal como nas restantes áreas previamente mencionadas o valor que a capacidade de reflexão tem na melhoria das práticas, especialmente quando esta ocorre de forma colaborativa entre membros que partilham dos mesmos objetivos e problemas.

Em Suma este ano de estágio, por muito exigente que possa ser é sem dúvida o mais importante da minha formação inicial e algo que me vou recordar para o resto da minha vida tanto profissional como pessoal, capacitando-me de competências necessárias não só para a minha prática como professor, como muitas outras que podemos retirar para a vida do nosso dia a dia da mesma forma que veio confirmar as minhas intenções de exercer esta profissão para o futuro.

É importante olharmos para este estágio, não como o fim de todo um processo, mas sim como o começo de outro, sendo essencial a procura de uma formação continua não só para combater os nossos pontos mais fracos, mas também de modo a progredir e suceder como profissional, expondo-nos novas visões e metodologias visando sempre o melhor processo de ensino aprendizagem para aqueles que serão os nossos alunos, de acordo com as necessidades do contexto em que estes se inserem.

Referências Bibliográficas

- Adelman, C. (1993). Kurt Lewin and the origins of action research. *Educational Action Research*, 1, 7-25.
- Azevedo, J. M. (2005). Avaliação das Escolas: Fundamental Modelos e Operacionalizar Processos. *Avaliação das escolas modelos e processos*, 14-99.
- Barreto, D. (2008). *Dança...: ensino, sentidos e possibilidades na escola*. Campinas, SP: Autores Associados.
- Bastos, R. B., Dias, A. G., & Rosadas, S. d. (2012). A Educação Física e o Espaço Físico Escolar: Características, Estrutura e Equipamentos. *Rede de Ensino DOCTUM*.
- Benson, N. F. (2019). A national survey of school psychologists' practices in identifying specific learning disabilities. *Sch Psychol*, 35(2), 146-157.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser Professor? Será o estágio uma praxe? *Horizonte - Revista de educação física e desporto*. 18(108), 15-24.
- Bompa, T. O. (2001). *A Periodização no Treinamento Esportivo*. Manole.
- Borges, J. M. (2016). *Teoria e metodologia do treino desportivo - modalidades individuais*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Branquinho, C., & Gaspar, P. (2017). Competência em suporte básico da vida nas comunidades escolares: uma perspectiva de cidadania. Em *Construindo conhecimento em enfermagem à pessoa em situação crítica* (pp. 29-47). Leiria: Instituto Politécnico de Leiria.
- Brás, J. (2005). O Labor da Direcção de Turma como uma Estratégia de Desenvolvimento Organizacional. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4, 7-18.
- Burke, C., & Grosvenor, I. (2008). *School*. London: Reaktion Books.
- Cabral, I. (2016). Um Modelo Integrado de Promoção de Sucesso Escolar (MIPSE) - A Voz dos Alunos. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, vol, 16, 81-113.
- Cagliari, P. C. (2016). *Loris Malaguzzi and the schools of Reggio Emilia*. Italy: Routledge.
- Carraça, E. (2017). Um modelo motivacional do envolvimento dos jovens nas aulas de educação física. *Retos*, 31, 282-291.
- Carvalho, A. M. (2019). Carta aberta ao Sr. Ministro da Educação : sobre a situação da educação física e do desporto escolar nas escolas para o uso dos que por eles se interessam... e para os outros. Porto: 5livros.

- Chelladurai, P. (2011). Leadership in Sports. *Federation of Associations of Sport Managers in Spain*. Madrid: The Ohio State University.
- Comissão Europeia. (16 de Maio de 2022). Eurobarómetro Especial 525. *Desporto e atividade física*.
- Costa, F. C. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4, 9-27.
- Costa, F. C. (2017). As Orientações Educacionais dos Professores Portugueses de Educação Física. *Retos*, 31, 252-258.
- Counts, B. R. (2017). Muscle growth: To infinity and beyond? *Muscle Nerve* 56, 1022-1030.
- Coutinho, M., & Alexandre, D. (2016). Manipulating the number of players and targets in team sports. Small-Sided Games during Physical Education classes. *Psicología del Deporte*, vol. 25, núm. 1, 169-177.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec* 3, 9-40.
- Crum, B. (2017). How to win the battle for survival as a school subject? Reflections on justification, objectives, methods and organization of PE in schools of the 21st century. *Retos*, 31, 238-244.
- Dimas, E. S., Dionísio, W. A., & Carmo, D. d. (2019). A Influência Da Educação Física No Desenvolvimento Psicomotor Na Primeira Infância. *VI Congresso Nacional de Educação*, 1-4.
- Direção Geral de Saúde. (2022). *Corta-Mato Escolar*. Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/corta-mato-0>
- Direção-Geral da Educação. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. 1-36.
- Direção-Geral da Educação. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. *Desporto Escolar*.
- Direção-Geral da Educação. (2022). Regulamento Específico de Voleibol 2022-2023. *Desporto Escolar*.
- Direção-Geral da Educação. (2022). Regulamento Funcionamento do Plano Nacional de Formação de Juizes-Árbitos Escolares. *Desporto Escolar*.
- D'Isanto, T. (2017). Teaching method in volleyball service: intensive and extensive tools in cognitive and ecological approach . *Journal of Physical Education and Sport*, 17 Supplement issue 5, Art 233, 2222-2227.

- Educação, D. G. (2022). *Recursos*. Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.medu.pt/>
- Ferraz, M. J. (1994). Instrumentos de Avaliação: Diversificar é Preciso. *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*.
- Fonseca, K. H. (2012). Investigação – Ação: Uma Metodologia para Prática e Reflexão Docente. *Revista Onis Ciência, Braga, V.1, Ano 1 Nº 2*, 16-31.
- Fu, Y., Brusseau, T. A., Hannon, J. C., & Burns, R. D. (2017). Effect of a 12-Week Summer Break on School Day Physical Activity and Health-Related Fitness in Low-Income Children from CSPAP Schools. *Journal of Environmental and Public Health*.
- Gaspar, C. M. (2014). *O feedback na organização e gestão do processo de ensino e de aprendizagem*. Aveiro: Universidade de Aveiro, Departamento de Educação.
- Gräser, S. V., Sampson, B. B., Pennington, T. R., & Prusak, K. A. (2011). Children's Perceptions of Fitness Self-Testing, the Purpose of Fitness Testing, and Personal Health. *Physical Educator (68)*, 175-187.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health, Vol. 4*, 23-35.
- Hartig, T., Mitchell, R., Vries, S. d., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 207-228.
- Henriques, J. J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria Clímaco, Lisboa.
- Herdade, M. (5 de Março de 2023). *Dar a todas as crianças um grande professor, por favor*. Obtido de Comunidade Cultura e Arte: <https://comunidadeculturaearte.com/dar-a-todas-as-criancas-um-grande-professor-por-favor/>
- Hord, S. M. (1997). Professional Learning Communities: What Are They and Why Are They Important? *Issues About Change*, 6 (1).
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Programas Nacionais de Educação Física - Reajustamento.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2018). Cooperative Learning: The Foundation for Active Learning. *Active Learning - Beyond the Future*.

- Jose Morales, D. H. (2020). Progression of Combat Sport Activities for Youth Athletes. *National Strength and Conditioning Association*, 43, 3, 78-89.
- Kokko, A. K., & Hirsto, L. (2021). From physical spaces to learning environments: processes in which physical spaces are transformed into learning environments. *Learning Environments Research*, 24, 71-85.
- Lopes, F. S. (2016). *O Papel do Diretor de Turma na Vida dos Alunos*. Tese apresentada à Faculdade de Letras para obtenção do grau de Mestre, orientado pela Professora Doutora Cláudia Ribeiro, Porto.
- Mahar, M., Rowe, D., Parker, C., Mahar, J., Dawson, D., & Holt, J. (1997). Criterion-Referenced and Norm-Referenced Agreement Between the Mile Run/Walk and PACER. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 245-258.
- Marcos Onofre, J. M. (2015). Perspetivas dos estudantes de educação física sobre as finalidades da disciplina: estudo comparativo entre os iniciantes e finalistas da formação. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 100.
- Maria Boné, M. J. (2020). Suporte Básico de Vida na Escola: o Relato da Evidência. *Revista Holos*, 6(36), 1-21.
- Marques, A., Bonança, M., Regino, J., Martinho, J., & Carreira, R. (2014). Educação física na Europa: várias concepções. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 38, 45-51.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. C. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 53-82.
- Martins, J., Lúcia, G., & Costa, F. C. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 53-85.
- Marzano, R. (2005). *Como Organizar as Escolas para o Sucesso Educativo*. Porto: Edições ASA.
- Marzano, R. (2005). *Como Organizar as Escolas para o Sucesso Educativo*. Porto: Edições Asa.
- Melo, M. M. (2016). *Otimização da Componente Não Letiva e das Atividades de Complemento e Apoio ao Desenvolvimento dos Alunos*. Porto: Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto.
- Mira, J. (2003). Em defesa da Educação Física. *Expresso*.

- Monteiro, J. E. (1996). As instalações e os equipamentos para a Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 14, 55-64.
- Morgan, W. G. (1896). Volley Ball. *Physical Education*, 50-51.
- Moscarde, E. R., Alves, E., & Gregol, D. C. (2013). Os benefícios do voleibol no âmbito escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 181*.
- Opper, I. M. (2019). Teachers Matter: Understanding Teachers' Impact on Student Achievement. *RAND Corporation*.
- Organização Mundial da Saúde. (2022). Promoting physical activity through schools: policy brief.
- Organização Mundial de Saúde. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva.
- Pinto, I. F., Campos, C. J., & Siqueira, C. (2018). Investigação Qualitativa: Perspetiva geral e importância para as ciências da nutrição. *Acta Portuguesa de Nutrição* 14, 30-34.
- Raiola, G. (2012). Video analysis applied to volleyball didactics to improve sport skills. *7th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference* (pp. 307-313). Szombathely, Hungary: International Network of Sport and Health.
- Raposo, J. V. (2003). Motivação para a Competição e Treino: O Caso das Selecções Portuguesas de Natação. *Estudos De Psicologia Do Desporto, Saúde E Actividade Física*, *Estudos de Psicologia do Desporto, Saúde e Actividade Física*, 1, 67-84.
- Rebolo, S. R. (2017). Tomada de Decisão no Desporto. *Seminário internacional desporto e ciência* (pp. 103-118). Funchal: Universidade da Madeira.
- Reboul, O. (2017). *Filosofia da Educação*. Lisbon: Edições 70.
- Santini, F. D., Ladeira, W. J., & Sampaio, C. H. (2022). Satisfaction in sports: A meta-analytic study. *Marketing Intelligence & Planning Vol. 39 No. 3*, 408-423.
- Secretaria Geral do Ministério da Educação. (2005). Programas para a Conceção e Projeto de Instalações Escolares para a Educação Física e Desporto dos 1º, 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário. *Direcção de Serviços de Instalações e Equipamentos Educativos*.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. California: Mayfield: Mountain View.
- Siedentop, D. (2008). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. Pensilvânia: McGraw-Hill Education.

- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2001). *Developing Teaching Skills In Physical Education*. New York: McGraw-Hill.
- Silva, E. A. (2013). As metodologias qualitativas de investigação nas Ciências Sociais. *Revista Angolana de Sociologia*, 77-99.
- SOUSA, N. C., & HUNGER, D. A. (2014). O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e de Arte. *Revista brasileira educação física esporte* 28, 505-520.
- Valentini, N. C. (2006). Competência e autonomia: desafios para a Educação Física Escolar. *Revista Brasileira Educação Física Esporte* 20, 185-187.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. *Psicologia*.
- Vieira, I. M. (2013). *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*. Dissertação apresentada à Universidade Aberta para obtenção do grau de Mestre, orientada pela Professora Doutora Lúcia Amante, Lisboa.
- Whitehead, J., & McNiff, J. (2006). *Action Research: Living Theory*. SAGE Publications.
- Wood, A. (2017). Flexibility, Time and Learning Spaces. *Architecture and Education*.

Apêndices

Apêndice I - Caracterização da Escola

A escola na qual fui colocado encontra-se no Pragal, no concelho de Almada, tendo adotado vários nomes desde a sua fundação em 1965 com o nome de Liceu D. João de Castro, até ao seu atual, Escola Secundária Mendes Pinto. Ao contrário de muitas escolas da zona, esta não pertence a nenhum agrupamento de escolas.

Nesta são lecionados tanto o ensino básico como o secundário, sendo oferecidos as seguintes opções de estudos aos seus alunos: Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas assim como 5 cursos profissionais distintos, contando assim com pouco mais de 1000 alunos inscritos, que beneficiam de 3 horas de EF semanalmente.

Em relação aos Órgãos de Administração da ESFMP, como podemos observar descrito no Organigrama da Escola (Anexo I) este encontra-se subdividido em 4 compartimentos, o Conselho Geral, o Conselho Administrativo, o Conselho Pedagógico e a Direção, onde a assume o papel de Diretora a Professora Maria Leonor da Silva Borges.

O grupo de Educação Física da escola é composto por 7 professores e 3 professores estagiários da U.L.H.T., sendo este um grupo misto com muitos anos de experiência na área pronto a integrar os novos colegas e ajudar na sua formação inicial. Este é liderado pela Professora Isabel Joaquim como coordenadora do grupo.

No que toca aos espaços relacionados com a EF a escola apresenta um pavilhão onde estão localizados os balneários dos alunos e o gabinete do grupo de EF assim como 2 espaços interiores distintos. Este pavilhão necessita da presença de no mínimo 2 funcionárias para que se possam realizar as aulas de EF. O primeiro espaço interior pode ser utilizado para lecionar qualquer matéria, desde os jogos desportivos coletivos às diferentes modalidades da ginástica, ao atletismo e às diversas danças do currículo. Já o segundo espaço interior, denominado de ginásio, não permite a lecionação de outras matérias devido ao aos diferentes instrumentos permanentemente afixados no espaço como consequência de um dos núcleos de Desporto Escolar da Escola, como é o caso dos trampolins e das barras fixas. Este espaço necessita também que os alunos utilizem sapatilhas próprias de modo a evitar lesões, pelo que se não as tiverem, não realizam a aula.

No exterior podemos contar com outros 2 espaços distintos para a prática de EF. Um dos espaços é muito limitado sendo dedicado apenas ao voleibol com postes fixos que não permitem a regulação da altura da rede, algo que vamos procurar modificar enquanto

estagiários nesta escola, uma vez que a rede não se encontra a uma altura adequada para a maioria da população escolar. Porém podemos usar outros espaços vizinhos do recreio juntamente com outros recursos materiais como balizas portáteis ou pinos podendo assim lecionar diversas matérias e assegurar a observação de todos os alunos da turma no decorrer da aula neste espaço. Já o segundo espaço exterior apresenta uma enorme polivalência, sendo este na parte inferior da escola onde estão delimitados os campos para os diversos jogos coletivos desportivos, com as tabelas de basquetebol e as balizas de futsal/andebol fixas, assim como uma pista de atletismo, sendo possível lecionar qualquer matéria neste espaço. Neste espaço está também presente uma mesa de ténis que podemos usar no decorrer das aulas e um bebedouro de água. Infelizmente a caixa de areia da escola teve de ser removida por questões de segurança, mas podemos usar um terreno de terra próximo do campo exterior para a leção dos lançamentos do atletismo.

É de referir também a existência de um circuito de corta mato na escola devidamente sinalizado, com tempos de referência para os alunos dos diferentes anos de escolaridade, assim como um percurso de orientação que necessita apenas de alguns retoques de modo a melhorar a visualização das balizas.

Relativamente ao mapa de (Anexo II) rotações ao contrário daquilo que é comum em muitas escolas este é semestral facilitando a organização dos professores face ao planeamento das aulas, mas torna o processo um pouco mais difícil uma vez que por semestre uma turma apenas experiencia 3 dos 4 espaços disponíveis para a prática de EF, podendo assim gerar limitações na leção de algumas matérias como o lançamento do peso. havendo também algumas turmas que estão mais expostas às condições climáticas, especialmente no inverno.

No que diz respeito aos recursos materiais, a escola encontra-se devidamente apetrechada, não havendo falta de material para que todos os alunos possam realizar as diferentes matérias em segurança independente dos seus níveis de performance. No entanto, foi realizado no início do ano letivo um pedido à direção para aumentar esses recursos uma vez que alguns começam a mostrar sinais de desgaste e necessitam de ser substituídos, como é o caso de algumas bolas e as colunas de som.

A escola apresenta também 4 núcleos distintos de Desporto escolar, o Voleibol, o Tiro com Arco, os Trampolins e por último o Ciclismo/BTT um projeto iniciado este ano pelo nosso professor orientador Manuel Alves no qual se está a montar um estúdio para a leção da matéria das bicicletas, presente nos currículos, algo pouco comum nas diversas escolas do país.

Apêndice II - Descrição Geral do Planeamento por Etapas

O Planeamento por Etapas, como foi mencionado várias vezes no decorrer do Mestrado em Ensino e Educação Física dos Ensinos Básicos e Secundários, aparece em resposta ao Planeamento por Blocos maioritariamente usado nos diversos contextos escolares. Este diferencia-se pelos princípios em que se baseia e qualidades que oferece, como é o caso da Adequação Pedagógica às necessidades do aluno, onde o professor apresenta a capacidade de organizar o processo de ensino-aprendizagem das suas diferentes turmas face às necessidades específicas de cada uma delas apresentadas na avaliação inicial e consequente escolha de objetivos. Neste modelo as matérias são lecionadas no decorrer de todo o ano, ao longo de 4 etapas, promovendo assim a continuidade e progressão das aprendizagens, de acordo com os objetivos para cada um dos alunos.

Este planeamento estará então presente nas 4 áreas do estágio, podendo-se observar uma tabela no início dos capítulos “objetivos e operacionais e processos” na qual estão presentes os objetivos específicos de cada uma das etapas assim como a respetiva periodização das mesmas.

A 1ª Etapa, conhecida como o “Prognóstico”, com uma duração de aproximadamente 6 semanas é a base de todo o planeamento, sendo nesta que decorre a Avaliação Inicial da turma e a escolha dos objetivos operacionais e processos prioritários de modo a atingir os objetivos gerais da educação física, correspondentes às metas de aprendizagem.

A 2ª Etapa, conhecida como as “Prioridades”, escolhem quais as matérias prioritárias que necessitam de ser abordadas de imediato assim como as habilidades a adquirir pelos alunos e situações de prática e progressões pedagógicas adequadas, com base nos resultados avaliados na 1ª Etapa e metas a alcançar no final do ano.

A 3ª Etapa, conhecida como o “Progresso” são revistas as aprendizagens adquiridas na etapa anterior e o sucesso dos objetivos estabelecidos verificado pelo professor, de modo a poderem ser definidos novos objetivos mais complexos e respetivas progressões.

Por último, na 4ª Etapa, conhecida como o “Produto”, é efetuado o balanço do trabalho que foi desenvolvido nas etapas anteriores, podendo este também ser usado para melhorar ou aperfeiçoar quaisquer habilidades que o requisitem, em vez de apenas um momento de avaliação de obtenção dos objetivos.

Apêndice III - Avaliação Formativa ou Sumativa?

Este tema, esta palavra, tão presente no atual sistema de ensino acarta consigo uma forte conotação negativa, sendo quase sempre associado a notas aos olhos dos alunos das escolas. Porém a avaliação é muito mais que isso, e cabe a nós como futuros professores deste sistema de ensino compreender o papel da mesma de modo a usar não para classificar os alunos, mas sim para potencializar as suas aprendizagens. Para este fim temos que reconhecer os 2 tipos de avaliação que podemos usar nas aulas, a, a formativa e a sumativa.

A avaliação Formativa é aquela que assegura que o processo de ensino-aprendizagem se adequa aos aspetos individuais de cada aluno, embora esta considere os resultados apresentados, esta interessa-se mais no desenvolvimento do aluno face às tarefas propostas em aula, sendo assim um processo contínuo e interativo. Por este motivo a avaliação formativa adquire então uma função de regulação do processo. Esta só atinge o seu total potencial se for compreendida pelo aluno, permitindo assim que o mesmo regule a sua aprendizagem, sendo o papel do aluno fundamental no processo avaliativo, devendo este participar na interação crítica não só consigo mesmo, como com os restantes colegas, construindo assim o seu percurso de aprendizagem.

A avaliação Sumativa decorre quando é necessário realizar um balanço das aprendizagens desenvolvidas, esta tende em estar associada aos testes e os seus resultados apresentados em uma escala, sendo realizados ao longo do ano letivo em determinados momentos do seu percurso, que, tendo em conta os objetivos permitem a passagem para a etapa seguinte. No entanto, esta avaliação tem um carácter essencialmente formativo uma vez que visa a orientação do ensino e da aprendizagem face aos resultados produzidos pelos alunos.

Concluo este desenvolvimento com uma conclusão retirada dos materiais de apoio da Direção Geral da Educação sobre os instrumentos de avaliação, “há que ter em conta a avaliação informal, mais ou menos intuitiva, que ocorre durante o processo de aprendizagem” (Ferraz, 1994), uma vez que a utilização única e exclusiva de momentos de avaliação não permite analisar o aluno no seu todo.

Se o ensino é uma arte como foi referido algumas vezes no decorrer do mestrado, e o professor o artista, os alunos nada mais são do que a tela onde este atua, a base de toda a sua atividade educativa, a avaliação é então o estudo da composição da tela e da reação da mesma às diferentes tintas (conteúdos/atividades/experiências educativas) até que se atinja o resultado final desejado.

Apêndice IV – Avaliação Inicial

EF	ATIVIDADES FÍSICAS																	APTIDÃO FÍSICA				
Nº	JDC (2)				Ginástica (2)			Dança (1)		Raquetes (1)		Atletismo (1)			Outros		Vv	Abs	IH	EB	Flex:	
	Fut	Basq	Vol	And	Sol	Ap	Acro	Mer	Rum	Ten	Bad	Cor	Sal	Lanc	Pat	Orie					MS	MI
1 - AC	I	I	I	I	I	I	--	--	I	--	I	NI	NI	--	--	--	S	S	S	S	S	S
2 - AM	NI	I	I	I	NI	I	--	--	NI	--	I	NI	NI	--	--	--	NI	N	N	N	S	S
3 - BC		I	I	I	I	E	--	--	I	--	I	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
4 - CP	NI	I	I	I	I	I	--	--	I	--	E	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
5 - DP	I	E	I	E	I		--	--	I	--	E	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
6 - DC	E		I	I	I		--	--	I	--	E	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	N
7 - FP	E	E	I	E	I	E	--	--	E	--	E	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
9 - FG	I	E	I	I	I	E	--	--	I	--	E	I	I	--	--	--	S	N	S	S	S	N
10 - FM	E	E	I	I	I	I	--	--	I	--	I	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
11 - GV	E		I	E	I	I	--	--	I	--	I	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
13 - HM	I	I	I	I	I	I	--	--	I	--	E	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
14 - IS	I	NI	I	I	E	E	--	--	E	--	I	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
15 - LL		I	I	I	NI	I	--	--	I	--	I	NI	NI	--	--	--	S	S	S	S	S	S
16 - LB	E	E	I	E	I	E	--	--	I	--	I	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
18 - LM		I	E		I	I	--	--	I	--	E	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
19 - ML	NI	I		I	I	I	--	--	E	--	I	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
20 - MM	I	I		I	I	I	--	--	I	--	I	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	N
21 - MC	I	E	E	E	E	E	--	--	E	--	E	E	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
22 - MA	I	I	I	I	I	I	--	--	E	--	I	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S
23 - PP	NI	NI	I	I	I	I	--	--	I	--	I	NI	NI	--	--	--	NI	S	N	N	S	S
25 - RB	I	I	I	I	I	I	--	--	I	--	I	I	I	--	--	--	S	N	S	S	S	N
26 - SA	I	I	E	E	I	I	--	--	I	--	E	I	I	--	--	--	S	S	S	S	S	S

Apêndice V – Grupos de Trabalho

Alunos com maiores facilidades	Alunos com maiores dificuldades
7, 11, 15, 20	1, 2, 3, 14, 19, 24

Apêndice VI – Matérias Prioritárias

24/10	19 e 20	Corta-Mato, Condição Física, <u>Voleibol</u> , Badminton, <u>Basquetebol</u>
26/10	21	Jogos Pré Desportivos, Rumba Quadrada, <u>G. Solo</u> , G. Aparelhos
31/10	22 e 23	Corta-Mato, <u>Voleibol</u> , Andebol, <u>Basquetebol</u> , Saltos
02/11	24	Flexibilidade; Merengue; <u>G. Solo</u> ; G. Aparelhos
07/11	25 e 26	<i>FITescola</i> : Vaivém, Flexibilidade MS, Impulsão Horizontal, Voleibol, Futebol
09/11	27	<i>FITescola</i> : Abdominais, Extensão de Braços, Flexibilidade MI
14/11	28 e 29	Corta-Mato, <u>Voleibol</u> , Futebol, <u>Basquetebol</u> , Saltos
16/11	30	Jogos Pré Desportivos, Dança, <u>G. Solo</u> , G. Aparelhos
21/11	31 e 32	Corta-Mato, <u>Voleibol</u> , <u>Basquetebol</u> , Andebol, Badminton, Ciclismo
23/11	33	Jogos Pré Desportivos, Dança, <u>G. Solo</u> , G. Aparelhos
28/11	34 e 35	Corta-Mato, <u>Voleibol</u> , Andebol, <u>Basquetebol</u> , Saltos
30/11	36	Luta, <u>G. Solo</u> , G. Aparelhos, Dança
05/12	37 e 38	Orientação, <u>Voleibol</u> , Ténis, Andebol, <u>Basquetebol</u> , Barreiras
07/12	39	Tabata (CF), Dança, <u>G. Solo</u> , G. Aparelhos
12/12	40 e 41	Jogos pré Desportivos, Orientação, <u>Voleibol</u> , <u>Basquetebol</u>
14/12	42	Tabata (CF), Merengue, G. Solo, Ginástica de Aparelhos
19/12	43 e 44	Torneio de voleibol (não há aula)
21/12	45	Tabata (CF); Dança; <u>G. Solo</u> ; G. Aparelhos
04/01	46	<u>G. Solo</u> , G. Aparelhos, Condição física
09/01	47 e 48	Fartleck, <u>Voleibol</u> , <u>Basquetebol</u> , Ténis, Corfebol, Futebol
11/01	49	<u>G. Solo</u> , G. Aparelhos, Danças, Condição física
16/01	50 e 51	<i>FITescola</i> : Vaivém, Flexibilidade MS, Impulsão Horizontal, Voleibol, Futebol
18/01	52	<i>FITescola</i> : Abdominais, Extensão de Braços, Flexibilidade MI
23/01	53 e 54	Orientação, <u>Voleibol</u> , <u>Basquetebol</u> , Badminton
25/01	55	Saltos, <u>G. Solo</u> , G. Aparelhos, Danças, Flexibilidade

Apêndice VII – Plano de Aula

Plano de Aula de Educação Física				
° Ano – Turma	Aula nº	Duração:	Etapa:	UD:
	Data:	Hora:	Local:	Nº Alunos:
Material:				
Objetivos Gerais		Objetivos Específicos		
Alunos com pedagogia e/ou critérios de avaliação diferenciados / Outras situações				
Tempo (*)	Sequência das tarefas	Descrição dos exercícios / estratégias	Esquema	
Observações				

Apêndice VIII – Grupos de Trabalho 2

Grupos de Trabalho para a 2ª Etapa (sujeito a mudança)

24	6	30	19	7
9	12	5	1	15
20	17	21	2	Inês
29	4	13	14	18
22	25	10	3	8

Apêndice IX – Avaliação Final

ÁREAS DA EF:	ACTIVIDADES FÍSICAS												APTIDÃO FÍSICA						Conh.	CLASSIFICAÇÃO			
Nº	JDC (2)				GINÁSTICA(1)			Dça(1)	Badm	Pat	Atl	OUTR	Vv	Abs	IH	EB	Flex.			AA	1ºS	2ºS	AI
	Fut	Basq	Vol	And	Sol	Ap	Acro					Orie					M.I.	M.S.					
1	i	qe	i	i	qe	e	qe	e	i		i	e	s	s	s	s	s	s	s	15	14	15	
2	qi	i	i	i	ni	l	e	qe	i		qi	e	n	n	n	n	s	s	s	10	9	10	
3	qi	qe	qe	qe	qe	qe	e	e	qe		l	e	s	s	s	s	s	s	s	16	12	15	
4	i	e	qe	i	e	e	e	e	qe		qe	e	s	s	s	s	s	s	s	17	14	16	
5	e	e	e	e	i	qe	qe	i	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	18	17	18	
6	e	e	e	e	i	qe	qe	i	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	18	17	18	
7	e	e	e	e	qe	e	e	qe	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	17	17	19	
9	i	e	e	e	i	i	qe	i	i		qe	e	s	s	s	s	n	s	s	18	13	15/16	
10	qe	qe	e	i	qe	e	qe	i	qe		qe	e	s	s	s	s	s	s	s	16	14	16	
11	e	e	qe	qe	i	qe	e	i	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	18	17	18	
13	i	qe	i	i	qe	e	e	qe	e		qe	e	s	s	s	s	s	s	s	16	15	16	
14	i	e	e	i	e	e	e	e	qe		qe	e	s	s	s	s	s	s	s	17	16	18	
15	qi	i	qi	i	i	qe	e	qe	i	e	qi	e	s	s	s	s	n	s	s	13	12	13	
16	e	e	e	qe	e	e	e	e	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	20	17	20	
18	i	e	e		i	i		i	i		e	e							s		10		
19	i	e	e	i	e	e	e	e	qe		e	e	s	s	s	s	s	s	s	17	16	18/19	
20	qe	qe	qe	i	qe	e	qe	qe	e		qe	e	s	s	s	s	s	s	s	17	15	16/17	
21	i	e	e	qe	e	e	e	e	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	19	18	20	
22	i	e	e	i	qe	qe	e	e	qe		qe	e	s	s	s	s	s	s	s	17	15	17	
23	qi	qe	i	qi	i	qe	qe	i	qe		i	e	n	s	n	s	s	s	s	10	9	10	
25	i	e	qe	i	ni	qe	e	qe	qe		i	e	s	s	s	s	s	s	s	15	14	15	
26	qe	e	e	qe	qe	e	e	qe	e		e	e	s	s	s	s	s	s	s	18	16	18	
27	i	qe	e	i	i	i	qe	qe	i		i	e	s	s	s	s	s	s	s	15	b)	12	
28	qi	qe	i	i	qe		qe	i	i		i	e	s	s	s	s	s	s	s	15		10	

Apêndice X - Descrição das Turmas PTI

A turma profissional de turismo do professor Manuel Alves, o 3º8 apresenta uma característica crucial quando comparada com as restantes turmas, sendo esta o facto de o programa de educação física resultar de um reajustamento dos cursos científico-humanísticos, tecnológicos e artísticos especializados à diminuição de carga horária curricular e respetivo modelo dos cursos profissionais onde as disciplinas se organizam por módulos, como é possível observar no Programa da Disciplina de Educação Física para os cursos profissionais de nível secundário do Ministério da Educação. Estes 16 módulos são divididos em ao longo dos 3 anos do curso para garantir as aprendizagens essenciais. Sendo estes alunos do 3º ano do curso, os módulos presentes no seu plano de turma são: Avaliação Inicial; JDC III; GIN III; ACT.EXPL.NAT; DANÇA III; ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE III; APTIDÃO FÍSICA. Em discussão com o professor responsável fiquei a saber que os alunos, em conjunto com o professor, haveriam escolhido a modalidade de voleibol para o módulo dos Jogos Desportivos Coletivos e a Ginástica de Aparelhos para o módulo da Ginástica. Com esta informação ficou planeado a lecionação do Voleibol assim como a introdução à Orientação na aula de segunda feira, e a Ginástica de Aparelhos e Dança Tradicional, Regadinho para a aula de quinta feira.

A turma do 7º3 do professor Manuel Alves, apresenta-se como um desafio sendo o seu primeiro ano de educação física presencial, tendo por isso que adotar exercícios muito mais básicos que aquilo que é aplicado em outras turmas com que estou familiarizado, adotando assim vários jogos pré desportivos como será o caso do jogo da raposa no aquecimento, o jogo dos 10 passos para trabalhar a marcação/desmarcação dos jogos desportivos coletivos, optar por uma defesa sombra no futebol e basquetebol e separar os elementos da Ginástica do Solo para que os alunos possam trabalhar aqueles em que apresentam maiores dificuldades. Nesta turma ficou planeado dar especial atenção às rotinas de mobilização articular no início da aula e alongamentos no final da mesma, algo que consideramos prioritário que os alunos adquiram e levem consigo para o futuro.

Relativamente à turma do professor Mário Dionísio, 9º2 esta foi sugerida pelo professor uma vez que são alunos pouco motivados para as aulas de Educação Física, que apresentam bastante resistência a todos os exercícios apresentados o que seria uma mais valia para o meu processo de estágio pedagógico. Com esta informação ficou planeado então que seria abordado basquetebol em pequenos grupos que iriam competir entre si numa espécie de torneio, para o qual seriam motivados com a possibilidade de os vencedores selecionarem que matérias seriam abordadas na aula seguinte de quinta feira, dentro das possibilidades oferecidas pelo professor de modo a motivar os mesmos.

A turma do 10º2 sendo a turma que me foi atribuída para a realização do estágio mantem as aulas de acordo com o planeamento apresentado na área da lecionação do estágio.

A turma do 11º2, também do professor Manuel Alves fui informado desde logo que esta era uma turma de excelência, apresentando uma alta média a educação física e sendo extremamente bem-educados. Infelizmente face à pandemia, tal como a turma seguinte estes não tiveram a oportunidade de trabalhar a Ginástica Acrobática, sendo esta semana o momento perfeito para introduzir a mesma. Relativamente aos Jogos Desportivos Coletivos optamos por lecionar apenas o voleibol, uma vez que o torneio da escola estava prestes a decorrer, assim como matérias que os alunos realizaram poucas vezes, como é o caso dos desportos de raquetes e o corfebol que nunca teriam praticado.

A turma do 12º4 foi a única turma lecionada da professora Isabel Joaquim, nesta, tal como na turma anterior, face à pandemia estes ainda não teriam abordado a matéria da Ginástica Acrobática, ficando assim decidido que a iria introduzir à turma na aula de segunda feira, juntamente com a dança da rumba quadrada para que a professora pudesse realizar uma avaliação formativa da mesma. Ficou também decidido que iria lecionar a matéria de basquetebol e andebol que eram prioritárias para os alunos na aula de quarta feira. Infelizmente haveria uma visita de estudo pelo que não seria possível lecionar a aula de quinta feira, aula esta que teria abordado a introdução à luta, porém, esta será abordada numa aula que irei lecionar à turma fora da tarefa do professor a tempo inteiro. É também de referir que a turma apresenta vários alunos lesionados, alunos estes que serão atribuídos um papel ativo na aula, em vez de preencherem apenas as fichas de observação de aula, auxiliando os alunos nas ajudas no caso da ginástica e servindo funções cruciais para a realização de alguns exercícios como os jokers laterais no caso do basquetebol e guarda redes no andebol.

Por ultimo foi selecionada a turma do 12º7 da professora Carla Andrade, estas seriam os alunos do curso de arte da escola, alunos estes que de acordo com a professora apresentavam resultados abaixo do desejável, porém muito empenhados. Com esta informação selecionamos o Voleibol e o Basquetebol, assim como as 3 modalidades da ginástica em forma de circuito, na primeira aula, e o voleibol e basquetebol de formas simplificadas assim como a introdução aos saltos do atletismo.

Apêndice XI – Ficha de Observação de Aula

Ficha de Observação			
Professor Observado		Ano/Turma	
Data		Duração	
Etapas		Unidade	
Espaço		Matérias	
Gestão do Tempo de Aula			
Tempos de Informação			
Tempos de Transição			
Tempo Disponível para a Prática			
Tempos de Espera			
Gestão e Organização da Aula			
Aproveitamento dos tempos de espera			
Cumprir o tempo de Aula			
Comportamentos de Desvio (nº)			
Segurança nas Atividades			
Verifica a execução correta nas atividades			
Posicionamento relativamente à turma			
Instrução			
Linguagem Clara e Objetiva			
Utilização de Feedback adequado			
Interage com todos os alunos			
Pertinência das Tarefas e Adequação dos Objetivos			
Controlo da atividade da aula pelo professor (desvios à tarefa ou			
Clima			
Encoraja ao espírito de equipa, tolerância, respeito, solidariedade,			
Promove a autoavaliação e autonomia			
Promove a satisfação dos alunos			
Valoriza as prestações dos alunos			
Trata todos os alunos de igual forma			
Observações			

Apêndice XII - Corta Mato na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

O Corta Mato Escolar da Fernão Mendes Pinto realizou-se no dia 29 de novembro de 2022 pelo período da manhã, contando com pouco mais de 700 alunos a competir entre si ao mais alto nível para se qualificarem para o Corta-Mato do Concelhio, juntando-se assim aos colegas de anos anteriores que tão bem representaram esta escola a níveis nacionais.

O evento foi organizado pelo professor António Andrade, contando com a presença de todo o grupo de educação física para o seu correto funcionamento, assim como alguns alunos voluntários como a presença imprescindível dos funcionários da escola e bombeiros de Almada prontos a atuar caso necessário.

Os alunos apresentaram-se na escola a partir das 08H00 da manhã, levantando os seus respetivos dísticos de forma antecipada, sendo disparada a primeira partida pelas 09H15, com o escalão infantil masculino a sair em primeiro lugar seguido dos escalões seguintes que correram as distâncias na tabela abaixo representada, regulamentadas no Documento Orientador do Corta-Mato Escolar (Direção Geral de Saúde, 2022).

Escalões / Géneros	Masculinos	Femininos
Infantis A (2011 a 2013) Sub-11 Participação só na fase Escola	1000 metros	1000 metros
Infantis B (2009 e 2010) Sub-13 Participação só na fase Escola	1500 metros	1500 metros
Iniciados (2007 a 2008) Sub-15	2500 metros	2000 metros
Juvenis (2004 a 2006) Sub-18	3500 metros	2500 metros
Juniores (2000 a 2003) Sub-21 Participação só na fase Escola	3500 metros	2500 metros

Tabela 1 - Distâncias das provas para cada um dos escalões etários/género em 2022-2023

Esta edição do Corta-Mato Escolar quebrou os recordes de adesão, algo que ganha valor acrescido uma vez que foi a primeira edição pós pandemia, com os resultados bastante positivos onde mais de 90% dos alunos conseguiu completar a prova, dos quais deles 70% com tempos que se encontram dentro dos valores saudáveis do VO₂máx dos mesmos.

Em relação aqueles que apresentaram resultados fora das zonas saudáveis, grande parte destes alunos pertenciam ao 5º e 6º ano de escolaridade, pelo que foi hipotetizado que os últimos 2 anos pandêmicos com uma educação física defeituosa possa ser o culpado, pelo que cabe aos professores da escola acompanhar estes alunos e garantir o correto desenvolvimento das práticas curriculares para que os alunos possam atingir o sucesso em anos futuros nesta tarefa, não deixando que estes caiam em desmotivação.

Apêndice XIII - Caracterização do Grupo Equipa e Recursos

Antes de olharmos para aquilo que foi o trajeto percorrido pelo estagiário na área do desporto escolar do estágio, temos primeiro que realizar uma caracterização do mesmo na escola em que nos encontramos.

No caso do Desporto Escolar de Voleibol, no início do ano, este era lecionado em 3 tempos distintos às quartas quintas e sextas pela hora de almoço, o que foi alterado posteriormente para 1 tempo quarta feira e outros 2 seguidos na quinta feira, face à ausência de muitos alunos aos treinos de sexta feira.

Este é lecionado no pavilhão Multidesportivo da escola onde podemos montar 2 campos de Voleibol ao mesmo tempo, ou 1 oficial num espaço de 10 minutos. Em dias de sol é também possível lecionar esta matéria no exterior havendo 2 campos fixos, porém a rede destes não é regulável, estando a uma altura fixa de 2,35 metros.

Pelo meio da segunda etapa foram adquiridos novos equipamentos para a educação física por parte da direção, entre os quais 15 bolas de voleibol oficiais V200W, 2 novas redes com postes reguláveis e os restantes equipamentos utilizados nas aulas de educação física que permitem a adoção de inúmeras possibilidades pedagógicas.

Neste núcleo estão presentes alunos de vários géneros e escalões, entre os quais se destacam os iniciados e juvenis pela quantidade de alunos presentes. Em condições normais estes seriam lecionados como um todo, adaptando os grupos de trabalho e tarefas às necessidades de cada um, porém face à existência de professores estagiários foi possível que cada grupo de alunos ficassem associado a um professor.

No meu caso, foi-me atribuído o escalão juvenil masculino, o qual contava com a presença de 8 alunos frequentes no final da primeira etapa, havendo alguns que também frequentavam os treinos esporadicamente. Estes 8 alunos apresentavam-se todos saudáveis, sendo amigos ou conhecidos previamente aos treinos, o que facilitou bastante a coordenação dos treinos.

Infelizmente, apenas é possível inscrever um grupo equipa no desporto escolar de voleibol da Fernão Mendes Pinto, face à existência de outros grupos equipas nas modalidades como o tiro com arco ou dos trampolins, pelo que o núcleo optou por inscrever o escalão juvenil feminino, visto que era o que apresentava um maior número de participantes e que mais beneficiava do mesmo. Em todo o caso, todos os professores estagiários, embora não fosse o seu escalão a participar do torneio, ficaram de acompanhar o grupo-equipa nas suas jornadas.

Apêndice XIV - Caracterização da Turma

No estágio pedagógico foi-me atribuída a turma 10º2, turma esta com 25 alunos dos quais 15 são do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A grande maioria dos alunos tem 15 a 16 anos, havendo um total de 2 alunos repetentes com idades superiores a estas. Ao contrário de outras turmas da escola esta é constituída na sua maioria (18 alunos) por alunos provenientes de outras instituições de ensino como o Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté e Escola Básica Elias Garcia, o que se apresenta como um desafio uma vez que estes alunos não estão familiarizados com o programa da escola e não é possível recorrer a outros professores da escola para nos fazerem uma pequena descrição dos alunos, de modo a nos anteciparmos a certos comportamentos.

De modo a caracterizar a turma do 10º ano de uma forma mais aprofundada foi também desenvolvido um questionário em *Google Forms* que foi aplicado na sala de aula a todos os alunos, questionário este cujo resultado foi apresentado aos pais de modo a estes ficarem a conhecer a turma onde os seus educandos estão integrados.

Os resultados deste questionário mostraram que alguns alunos vivem a distâncias relativamente elevadas da escola, algo que pode ser prejudicial para o seu rendimento escolar, a grande maioria dos alunos sente que tem dificuldades em concentrar-se, cerca de metade dos elementos pratica alguma forma de modalidade desportiva fora do contexto de escolas.

Relativamente a questões de saúde podemos dizer que estávamos presentes de uma turma saudável, havendo apenas 2 alunos com excesso de peso e 1 abaixo do peso ideal de acordo com o índice de massa corporal, não havendo nenhum diagnóstico que possa prejudicar a normal prática das aulas de educação física de um ou mais alunos.

De forma geral esta turma apresenta um elevado nível sócio afetivo entre eles, funcionando como um todo e não deixando nenhum aluno de parte em nenhuma das tarefas, procurando o sucesso do todo através da cooperação havendo alguns indivíduos como o nº13 e nº21 que se destacam como elementos chave neste aspeto, sendo estes o subdelegado e delegado da turma respetivamente.

Apêndice XV - FITescola na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

Ao contrário daquilo que aparenta ser a norma em muitas escolas do país, na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto os testes do *FITescola* relacionados com a aptidão física não fazem parte do protocolo de avaliação inicial da escola, sendo apenas realizados dois meses depois do começo das aulas, isto porque, com base na ciência, a escola acredita que cruzar dados obtidos nestes períodos com resultados obtidos no final do ano letivo apresentam diferenças significativas como alguns estudos longitudinais bem desenhados mostraram que a atividade física pode realmente ser comprometida durante o verão, especialmente em meninas (Fu, Brusseau, Hannon, & Burns, 2017), em vez de aquilo que realmente foi feito pelos professores e alunos ao longo do ano letivo.

Mais do que um mero teste, a aplicação dos *FITescola* nesta escola é um evento, fugindo à norma de cada professor aplicar os testes de forma individual para cada uma das suas turmas, nesta escola fazem juntam-se várias turmas e aplica-se os testes ao mesmo tempo para todas, aumentando assim a motivação dos alunos para a prática, especialmente no teste do vaivém.

No que toca aos testes de flexibilidade e impulsão horizontal, assim como o IMC, estes, devido à sua natureza são efetuados individualmente aos alunos no decorrer das aulas, sendo também realizados na mesma altura.

Caso os alunos não possam estar presentes na aplicação dos mesmos, estes tem uma segunda oportunidade por semestre de participar nos mesmos nas penúltimas semanas do semestre, para que ninguém seja posto de parte, algo que não pode acontecer quando o assunto é a saúde dos futuros cidadãos.

No final destas avaliações, os dados são colocados na plataforma do *FITescola* e comparados de 3 formas diferentes, alunos dentro da turma, as turmas de um professor, e por ultimo comparadas entre os professores de modo a obter uma ideia daquilo que é o nível geral de aptidão física dentro da escola.

Estes dados são também enviados via e-mail aos alunos assim como as tabelas de valores de referencia para que estes possam comparar os seus dados com aqueles que são os padrões saudáveis e atléticos, assim como com os seus resultados em prévias aplicações dos testes.

Apêndice XVI - Reunião de Desporto Escolar do Distrito de Setúbal

No dia 18 de janeiro, na Escola Secundária Emídio Navarro, localizada em Almada, pelo período de almoço ocorreu a reunião do desporto escolar de voleibol distrital na qual estavam presentes a grande maioria dos treinadores do desporto escolar do distrito de Setúbal.

A reunião foi marcada com dois grandes objetivos em mente, sendo o primeiro a apresentação dos novos programas do desporto escolar, assim como a nova plataforma que acabara de entrar em vigor este ano, e a definição dos quadros competitivos para os diferentes escalões e géneros.

No início da reunião os novos coordenadores do desporto escolar de Setúbal apresentaram-se aos treinadores presentes, contando também com a presença do coordenador prévio, que embora se tenha afastado da profissão, face à sua paixão pelo desporto continua disponível para ajudar em tudo o que for preciso.

Em segundo lugar falou-se sobre a nova plataforma online do desporto escolar que acabara de entrar em vigor, tirando alguns problemas que surgiram a limpo, por exemplo na inscrição dos grupos de equipa, algo que muitos professores se queixaram. Aqui foi também falado sobre os novos regulamentos, relatando as principais mudanças, entre as quais a formação de árbitros, algo que pode e deve ser feito nos diferentes grupos de equipa, facilitando o passo seguinte, sendo também benéfico para o desenvolvimento pessoal do aluno,

Por último tratou-se dos quadros competitivos dos diferentes géneros e escalões, onde estes foram organizados em grupos pelos coordenadores do desporto escolar de Setúbal, havendo espaço para reorganização dos mesmos caso os professores sentissem a necessidade, seja por falta de estruturas ou por questões de deslocamento.

Nestes quadros, no escalão juvenil feminino a nossa escola ficou colocada com a escola Secundária, Daniel Sampaio, Alfredo dos Reis Silveira e a Manuel Cargaleiro, tendo sido marcados 2 encontros para os dias 15 de março e 28 de abril, nas escolas Manuel Cargaleiro e Daniel Sampaio respetivamente, ocorrendo um total de 3 jogos por encontro para cada uma das 4 equipas.

Ficou de marcar um último encontro, podendo este assumir uma característica de jogos de praia, de modo a oferecer diferentes estímulos os alunos que por norma não podem ser oferecidos dentro das condições normais de uma escola.

Apêndice XVII - Formação de Juízes-Árbitros no Voleibol

Face à importância do fenómeno desportivo de uma forma global, é necessário ter em consideração também para os diferentes agentes e formas de intervenção nelas presentes. É aqui que entra a formação de alunos juízes-árbitros escolares, uma vertente fundamental no desenvolvimento do Programa Estratégico do Desporto Escolar e constitui uma das áreas de intervenção nacional. (Direção-Geral da Educação, 2022)

Para o presente ano letivo de 2022/2023 encontram-se presentes neste programa as modalidades de: Andebol; Atividades Rítmicas Expressivas - Dança; Atletismo; Basquetebol; Boccia; Futsal e Voleibol. Procurando assim aumentar a qualidade do desporto escolar.

Tem como principais objetivos: Promover a participação dos alunos no fenómeno desportivo enquanto processo de formação integral, segundo variadas formas de intervenção, nomeadamente juízes-árbitros; Criar uma bolsa de juízes-árbitros escolares que responda às necessidades dos eventos desportivos de âmbito do DE; Aprofundar a articulação com as federações/associações das modalidades desportivas.

Este é um procedimento de formação nacional estruturado de forma progressiva e distinguida de conhecimentos e responsabilidades, que padroniza a nível de módulos, conteúdos, cargas horarias e organização, resultando de um trabalho conjunto entre o Desporto Escolar, o Instituto Português do Desporto e Juventude, as Federações e Associações de modalidade, e outras instituições com responsabilidade no fenómeno desportivo.

O plano é então composto por quatro (4) níveis, com graus de exigência progressiva, reveladores de uma qualidade crescente de competência e desempenho, tendo estes uma validade de três (3) anos letivos ininterruptos, podendo o aluno progredir nos mesmos através da correspondente formação. Cada fase/nível apresenta as seguintes designações:

- Fase Escola / Nível 1; Fase Local (CLDE) / Nível 2; Fase Regional (CRDE) / Nível 3; Fase Nacional (DGE-DDE) / Nível 4.

Toda a documentação necessária para a aplicação deste plano nacional de formação encontra-se presente na plataforma de formação da Direção-Geral da Educação, podendo esta ser acedida pelos professores responsáveis pelo grupo-equipa, devendo registar-se na mesma e aceder aos documentos e avaliações necessárias.

Apêndice XVIII - Torneios na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

No decorrer do ano letivo foram vários as atividades escolares organizadas pelo grupo de educação física, entre os quais os torneios inter-turmas, um dos momentos mais memoráveis para os alunos todos os anos escolares.

O Torneio de Basquetebol da Fernão Mendes Pinto realizou-se nos dias 19 e 20 de dezembro de 2022 pelos períodos da manhã no pavilhão multidesportivo, contando com 63 equipas masculinas e femininas desde o 7º ao 12º ano de escolaridade a competirem entre si pelos lugares no pódio e 12 árbitros voluntários a ajudar os professores no processo, terminando o ano com um espetáculo desportivo na escola. Este foi organizado pelo professor Manuel Alves em conjunto com os professores estagiários de educação física da Universidade Lusófona.

O Torneio de Voleibol decorreu nos dias 16 e 17 de fevereiro, antes da interrupção letiva da Páscoa, contando com a participação ainda maior que o torneio de basquetebol, sendo organizado pelo professor responsável pelo Desporto Escolar de voleibol, Mário Dionísio, os professores estagiários e respetivos alunos do grupo equipa, inclusive aqueles que realizaram o curso de arbitro em voleibol.

Na realização e organização de ambos os torneios foram usados como base os regulamentos do desporto escolar para a época 2022/23 (Educação, 2022) adaptando as regras às condições oferecidas pela escola, como foi o caso das dimensões dos campos para ambas as modalidades, aproximando assim ao máximo estes eventos daquilo que são os eventos realizados a nível internacional do desporto escolar.

Estes torneios apresentam-se como o evento ideal para não só promover o aumento de atividade física para os alunos participantes como para aqueles que se encontravam a observar os mesmos. A atmosfera presente dentro do pavilhão multidesportivo nestes momentos contribui de forma positiva para a satisfação dos alunos através da competição assim como aumenta as intenções comportamentais de praticar atividade física (Santini, Ladeira, & Sampaio, 2022).

A organização destes momentos apresentou-se como o perfeito desafio para os estagiários de gerirem os recursos da escola no âmbito das atividades desportivas. Com estes foi-nos possível aprofundar as nossas relações não só com os professores do grupo de educação física e dar-nos a reconhecer a todos os alunos da escola que nos procuraram posteriormente para as mais variadas razões, servindo de certa forma como um facilitador para as tarefas do professor a tempo inteiro.

Apêndice XIX - Suporte Básico de Vida na ESFMP

De acordo com as aprendizagens essenciais da educação física no ensino básico do 10º ano, na área dos conhecimentos um aluno deve ser capaz de: Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, sendo esta uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva

Infelizmente, face à situação pandémica dos últimos anos os alunos do 11º e 12º, embora esta matéria tenha sido lecionada em aulas online, não tiveram a oportunidade de aplicar os seus conhecimentos de uma forma prática. Tentando procurar retificar esta situação, visando o melhor desenvolvimento pessoal dos alunos da escola, e visto que a escola é um bom local para a introdução do ensino em SBV pois a maioria da população passa pelo sistema de ensino (Branquinho & Gaspar, 2017) ponderou-se a realização de uma palestra sobre o tema, na qual os alunos poderiam aplicar os conhecimentos de modo a os aperfeiçoar.

Embora os professores da escola tenham formação no tema, seja na sua formação académica que os permite exercer a profissão de professores de educação física, ou por procura posterior no âmbito de alargar o seu conhecimento, quem melhor para transmitir esta informação aos alunos senão aqueles que metem a sua vida na linha para socorrer as pessoas quando estas mais necessitam delas?

Para esse efeito entramos em contacto com os bombeiros de Almada, os quais se mostraram bastante recetivos à ideia e que se ofereceram para realizar várias palestras durante a penúltima semana do primeiro semestre aos diferentes alunos do ensino secundário, assim como proporcionar o material para que os mesmos possam meter os conhecimentos em prática.

De modo a avaliar os resultados destas palestras foi realizado um teste comum a todos os alunos do ensino básico da escola, em formato de *Google Forms* com 10 perguntas específicas do tema, cuja resposta podia ser encontrada nos *PowerPoint* de suporte que foram cedidos aos alunos após a palestra para que estes se pudessem estudar para o teste, mas acima de tudo reter o conhecimento para aplicação caso o mesmo se prove necessário na sua vida.

Os resultados desta avaliação provaram-se bastante positivos com a grande maioria dos alunos a demonstrarem os conhecimentos necessários (nota média de 16 valores) para socorrer uma vítima em paragem cardiorrespiratória, de forma segura e correta.

Anexos

Anexo I - Organigrama da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto



Anexo II - Mapa de Rotações das Instalações de Educação Física 2022 - 2023

ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - 2022 - 2023																							
Tempo	Hora de Início	SEMANA																					
		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira					
		P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2		
1ª	8:15	7º3	12º1	12º5	10º4	10º3	7º4	9º1		11º4	8º4	10º5		7º4	11º7			10º5	10º4				
2ª	9:15	12º4	11º4	1º9	2º8	12º1	11º2	11º5		1º8	10º5			8º4	8º2			11º3	10º6	10º7	11º4		
3ª	10:20	7º1	9º1	10º2	7º4	10º4	12º3	8º2		9º3	11º1	7º1	11º6	12º3	7º1	8º4		10º6	12º6	11º3	9º3		
4ª	11:20	12º6	10º2	8º3		8º2	12º5			12º7	11º6	11º1	12º2		12º4	7º3		11º7	9º2	10º1	12º6		
5ª	12:20	8º1	12º7	10º3	12º3	10º7	11º3			10º1		12º7		12º5	2º8	8º1		9º1	10º1	11º7			
6ª	13:15	11º6									DE VOL				DE VOL				DE VOL				
7ª	14:15									11º5													
8ª	15:15	11º1		3º8		1º9	7º2			10º2	11º5	12º4	12º1	12º2	10º7	9º2	7º2	7º2	10º3				
9ª	16:20	11º2	9º3	3º9			8º1							9º2	12º2	10º6		3º9	7º3				
10ª	17:20		2º9	11º2		8º3								3º8				2º9	8º3	1º8			
11ª	18:15	DE TRAMP					DE TA		DE TRAMP						DE TA			DE TRAMP					
12ª	19:05	DE TRAMP					DE TA		DE TRAMP						DE TA			DE TRAMP					

I.J.	ISABEL JOAQUIM
A.A.	ANTONIO ANDRADE
N.S.	NUNO SOUSA
M.A.	MANUEL ALVES

M.D.	MÁRIO DIONISIO
C.A.	CARLA ANDRADE
H.P.	HUGO PEREIRA
D. E.	DESPORTO ESCOLAR

Anexo III - Competências 10º ano – Conhecimentos / Capacidades / Atitudes

Áreas de Competências do Perfil do Aluno (PASEO)	Critérios Gerais de Avaliação	Competências Específicas da Disciplina	Processos de Recolha de Informação
A - Linguagem e textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e Resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I – Saber científico técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo	<i>Realiza aprendizagens representativas de um conjunto de atividades físicas: Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal, Ginástica, Atletismo, Dança, Patinagem, Badminton e Orientação.</i>	ATIVIDADES FÍSICAS	- Situações práticas de jogo de competição; - Situações práticas de jogo de cooperação; - Situações práticas de exercício critério; - Situações práticas de coreografias; - Situações práticas de provas variadas; - Situações práticas de sequências/esquemas; - Situações de arbitragem de jogos; - Questões em sala de aula;
A - Linguagem e textos B – Informação e comunicação E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar saúde e ambiente J – Consciência e domínio do corpo	<i>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</i>	APTIDÃO FÍSICA	- Situações práticas de testes de condição física; - Situações práticas de exercícios de condição física
A – Linguagem e textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e Resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal F – Desenvolvimento pessoal e autonomia	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados	CONHECIMENTOS	- Fichas individuais; - Fichas a pares ou em grupos pequenos; - Artigos de opinião; - Testes e mini testes; - Trabalhos de grupo que envolvam pesquisa; - Trabalhos individuais; - Questões em sala de aula; - Apresentações orais - Cartazes; - Portefólio

Anexo IV - Planificação Anual do Ensino Secundário

1 – Parâmetro “Aptidão Física” – Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. 2– Parâmetro “Conhecimentos” – Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática. Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 3. - Parâmetro “Atividades Físicas” - Realiza aprendizagens representativas de um conjunto de atividades físicas: Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futsal, Ginástica, Atletismo, Dança, Patinagem, Badminton e Orientação.	1. Avaliação inicial das diferentes matérias a lecionar ao longo do ano; 2. Desenvolvimento da condição física, incidindo na Força e na Resistência; 3. As Atividades Físicas serão lecionadas ao longo do ano de acordo com a avaliação inicial e Plano Turma de cada professor; 4. "Tudo sob rodas e em equilíbrio"; 5. "Fernão a Correr" 6. Testes de Condição Física do FitEscola (1º momento); 7. Torneio de Basquetebol: 3x3; 8. Formação em Suporte Básico de Vida, manobra de Heimlich, com os Bombeiros Voluntários de Almada. 9. Os conhecimentos serão abordados ao longo do semestre de acordo com o Plano de Turma de cada professor.	1. da condição física, incidindo na Força, Resistência, Flexibilidade e Velocidade; 2. Teste de Condição Física do FitEscola (2º momento); 3. As Atividades Físicas serão realizadas de acordo com o Plano Turma de cada professor; 4. Torneio de Voleibol 4x4; 5. Jogos de Praia 6. Os conhecimentos serão abordados ao longo do semestre de acordo com o Plano de Turma de cada professor.
---	--	---

Anexo V - Competências essenciais nos Níveis Introdução e Elementar

Competências essenciais nos Níveis Introdução e Elementar nas diferentes MATÉRIAS

Competências transversais aos JDC:

Coopera com os companheiros, admite indicações e aceita opções e falhas dos colegas; aceita as decisões de arbitragem e trata com respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.

Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras de jogo.

Andebol

Introdução: Jogo 5x5 com guarda-redes (campo reduzido de costa a costa, com muitas situações de finalização em remate em apoio/salto, com desmarcação e amplitude de espaço. Na defesa tenta interceptar a bola.

Elementar: Jogo 5x5 com guarda-redes, em campo inteiro, com pressão defensiva sobre os jogadores com e sem bola em meio-campo, com transição defesa-ataque ocupando os corredores. Em ataque organizado em ferradura, utilização do 1x1, com ocupação equilibrada, repondo o equilíbrio ofensivo

Basquetebol

Introdução: Jogo 3X3 em meio campo, com muitas situações de finalização. Dribla para progredir e desmarca-se oportunamente. Na defesa acompanha o adversário direto.

Elementar: Jogo 5x5 em campo reduzido com:

Pressão defensiva sobre os jogadores com e sem bola; Transição defesa-ataque ocupando os corredores;

Ressalto sempre que há lançamento; no ataque organizado, utiliza o passe e corte, o 1x1, com ocupação equilibrada, repondo o equilíbrio ofensivo; finaliza com lançamento na passada ou em salto.

Futebol

Introdução: Jogo 4x4, com guarda-redes. Enquadra-se ofensivamente e realiza: receção controlada, remate, passe a colega desmarcado, condução de bola, desmarcação após passe. Na defesa, marca o adversário escolhido.

Elementar: Jogo 5X5 com guarda-redes. No ataque enquadra-se, desmarca-se, criando linhas de passe ofensivas ou de apoio, penetra e passa ou remata. Na defesa, pressiona o portador da bola ou recupera o posicionamento

O Guarda redes enquadra-se e utiliza as técnicas específicas.

Voleibol

Introdução: Jogo de cooperação 2+2, após serviço por baixo, sustenta a bola com passe e manchete.

Elementar: Jogo 4X4, com serviço por cima ou por baixo de difícil receção. Utiliza adequadamente em ações defensivas o passe a manchete e finaliza em passe colocado ou remate

Competências transversais à Ginástica:

Coopera com os companheiros nas ajudas e em correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Ginástica no Solo

Introdução: Realiza: Cambalhotas à frente e à retaguarda, roda, com apoio das mãos na cabeça do plinto, passagem por pino (com ajuda) e subida para pino, posições de flexibilidade variadas.

Elementar: Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez: Cambalhota à frente com pernas afastadas ou unidas em extensão, cambalhota à frente saltada; Cambalhota retaguarda, Pino (podendo beneficiar de ajuda); Roda. Posição Flexibilidade (ponte, espargata, mata-borrão, bandeira, etc.); Posição Equilíbrio (avião). Saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação.

Ginástica de Aparelhos

Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio:

Introdução

No boque: salto ao eixo, com M.I. em extensão.

No plinto longitudinal: cambalhota à frente sem apoio dos pés e salto entremãos.

No minitrampolim: salto em extensão e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão.

Na trave baixa: marcha à frente e atrás, meia volta e salto a pés juntos

Elementar

No Plinto realiza 3 saltos entre: Salto de eixo na longitudinal e transversal e salto entre mãos na longitudinal e transversal.

No Minitrampolim: salto em extensão, engrupado, pirueta, carpa afastada e $\frac{3}{4}$ mortal.

Na Trave: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia-volta, avião, salto a pés juntos, saída com salto em extensão com meia-piruetas

Ginástica Acrobática

Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passotroca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:

Introdução

1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.

2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos.

3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.

4. Cambalhota à frente a dois (tank),

5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.

Elementar

1. "Prancha facial" (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base.

2. "Vela" O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas.

3. "Coluna", com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros, mantendo o alinhamento do par.

Atletismo:

Coopera com os companheiros, admitindo as indicações e cumprindo as regras de segurança.

Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Introdução: Realiza a corrida de corta mato, 40 metros e salto em altura, (com técnica de tesoura), com as marcas definidas para a sua idade e sexo. Realiza a corrida de estafetas 4x50m com passagem de testemunho sem acentuada desaceleração.

Elementar: Realiza a corrida de corta mato, 40 metros e salto em altura, (com técnica de Fosbury Flop), com as marcas definidas para a sua idade e sexo. Realiza a corrida de estafetas, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.

Badminton:

Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.

Introdução: Jogo 1+1 em cooperação (com serviço, a partir do 8º ano), sustentando o volante no ar utilizando o clear e lob.

Elementar: Jogo 1x1 com serviço curto ou comprido, utilizando com adequação e oportunidade diferentes tipos de batimentos (clear, lob, amorti, drive). Remata com adequação e oportunidade.

Dança

Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são dirigidas.

Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par.

Domina princípios básicos da condução, tanto no papel de "condutor" como de "seguidor".

Introdução: Realiza corretamente os passos das coreografias de: Merengue em line dance e Rumba quadrada a pares.

Elementar: Rumba quadrada (pares): todos os passos do nível Introdução + volta circular, promenades e volta à esquerda;

Salsa (line dance): passos: no lugar, progredindo à frente e atrás, laterais à direita e à esquerda, cruzados pela frente ou por trás, voltas à direita e à esquerda;

Chá-chá-chá: Time step e passo básico.

Patinagem

Cumpra as regras de segurança própria e dos companheiros. Aceita e dá sugestões de melhoria. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Introdução

Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada; Realiza "Quatro".

Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede.

Desliza de "cócoras", mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio.

Desliza para a frente, desenhando um encadeamento de círculos ("oitos").

Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.

Trava em "T" após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

Elementar

Patina para a frente (após arranque frontal ou lateral).

Realiza "Quatro" para a frente e para trás sobre um e outro patim.

Realiza "carrinho", podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo.

Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio.

Desliza para a frente e também para trás, desenhando um encadeamento de círculos ("oitos").

Curva com cruzamento de pernas e com os pés paralelos, à direita e à esquerda.

Trava em "T" após deslize para a frente, no menor espaço de tempo, mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.

Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize. Realiza a "águia".

Orientação:

Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

Introdução: Realiza um percurso de orientação na escola, a par, segundo um mapa simples), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.

Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência.

Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

Elementar: Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga.

*O Grupo de EF fez algumas adaptações ao nível Introdução, em algumas matérias, apenas para o 7º ano. Esta decisão curricular tem como objetivo minimizar o insucesso neste ano de escolaridade

Anexo VI - Perfis de Desempenho dos Alunos no 10º Ano

Perfis de desempenho			
Nível	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
20	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Elementar em 6 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	Está dentro da zona saudável de aptidão física no teste de aptidão aeróbia , no teste de força abdominal e em mais 3 teste de aptidão muscular.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 1 matéria e Nível Elementar em 5 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.		
18	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.		
17	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	Está dentro da zona saudável de aptidão física no teste de aptidão aeróbia , no teste de força abdominal e em mais 2 teste de aptidão muscular.	
16	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.		

15	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	Está dentro da zona saudável de aptidão física no teste de aptidão aeróbia , no teste de força abdominal e num outro teste de aptidão muscular.
14	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias e de Nível Elementar em 2 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica E 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	
13	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	
12	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 1 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	Está dentro da Zona Saudável de aptidão física em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia .
11	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 5 matérias, e de Nível Elementar em 1 matérias. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	
10	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 5 matérias e de Nível Quase Elementar em 1 matéria. Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	

9	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 6 matérias. Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 2 serão selecionadas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.	Está dentro da Zona Saudável de aptidão física em 3 testes de aptidão muscular (está fora da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia) ou em 2 testes, sendo 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão muscular.	O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
8	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 5 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.		
7	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias. Não podendo ser avaliado em mais que 2 Jogos Desportivos Coletivos.		
6	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias.	Está dentro da ZS de aptidão física em 2 testes do FitEscola.	
5	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias.		
4	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias.		
3	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução numa matéria.		
2	De todas as matérias abordadas, o aluno NÃO desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em nenhuma matéria.		

1	De todas as matérias abordadas, o aluno NÃO desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em nenhuma matéria.	Não está dentro da ZS de aptidão física em nenhum teste do FitEscola.	
----------	---	---	--

Anexo VII – Quadro de Atividades de EF

DATA	ATIVIDADE
30 DE SETEMBRO	JOGOS DE PRAIA
10 DE OUTUBRO	OPEN DAY DO DESPORTO ESCOLAR
11 DE NOVEMBRO	TUDO SOBRE RODAS
29 DE NOVEMBRO	CORTA MATO ESCOLAR
19 E 20 DE DEZEMBRO	TORNEIO DE BASQUETEBOL
16 E 17 DE FEVEREIRO	TORNEIO DE VOLEIBOL
7 A 11 DE NOVEMBRO	FITESCOLA 1º MOMENTO
16 A 20 DE JANEIRO	FITESCOLA 2º MOMENTO
27 DE ABRIL	FERNÃO A CORRER
21 DE MAIO	DIA DA MULTICULTURALIDADE DANÇA