



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA 2, 3 DE TELHEIRAS

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Professora Doutora Eugénia Lopes Azevedo.

Inês Bernardes de Sousa Albuquerque Coelho, nº22401449

2025



Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA 2,3 DE TELHEIRAS

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 18/12/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 644/2025, de 18 de novembro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor João Rafael Rodrigues Pereira

Orientador: Professora Doutora Eugénia Lopes Azevedo

***"Live as if you were to die tomorrow.
Learn as if you were to live forever."
(Mahatma Gandhi)***

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço profundamente à minha família, o alicerce de todo este percurso. À minha irmã, Joana Coelho, à minha mãe, Margarida Albuquerque, ao meu pai, Manuel Coelho, e ao meu avô, Moisés Coelho, a vossa presença constante e a confiança que sempre depositaram em mim foram determinantes para a superação de cada desafio vivido.

À pessoa que me acompanhou com amor e paciência em todos os momentos deste caminho, André Nunes, deixo um agradecimento muito especial. Este relatório é, também, fruto da tua presença inabalável ao meu lado.

Aos meus amigos, agradeço por todo o apoio, pelas palavras de incentivo e pelos momentos de descontração que ajudaram a equilibrar esta fase tão exigente.

Ao professor João Santos, orientador de escola, agradeço a disponibilidade, a paciência e a partilha de conhecimentos ao longo de todo o estágio.

À Professora Doutora Eugénia Azevedo, orientadora de faculdade, expresso um agradecimento pela sua orientação pedagógica, pela força e pela simpatia transmitidas.

Ao meu colega de estágio, João Dias, agradeço por ter sido o meu braço direito ao longo de todo este percurso. A partilha, a entreatajuda e a capacidade de colaboração foram fundamentais para enfrentar os desafios que surgiram durante o ano.

Ao Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, agradeço pelo acolhimento e pela disponibilidade demonstrada desde o primeiro momento.

Ao professor Carlos Vasques, que tive a oportunidade de coadjuvar na Direção de Turma, agradeço pela partilha de experiência, pela confiança depositada e pela forma como me integrou no seu trabalho.

À professora Maria José Coimbra, que acompanhei no âmbito do Desporto Escolar de Ginástica Acrobática, agradeço a generosidade com que me acolheu e a confiança que depositou no meu trabalho.

Ao professor Ricardo Monteiro e ao Professor André Gonçalves, agradeço o apoio e a disponibilidade prestados no desenvolvimento do projeto de Seminário.

Aos meus alunos da turma 8.º1.^a, deixo um agradecimento especial. Foram e serão sempre a minha primeira turma. Os primeiros nunca se esquecem.

Aos meus atletas da Ginástica Acrobática, agradeço pela entrega demonstrada ao longo de todo o ano. Trabalhar convosco foi não só fácil, como profundamente gratificante.

Por fim, e não menos importante, à minha amiga, Beatriz Pereira, que iniciou este curso comigo, mas que infelizmente já não está entre nós. Bia, a tua memória acompanhou-me em cada passo. Esta conquista é também tua.

Resumo

O presente relatório reflete criticamente o percurso desenvolvido durante o Estágio Pedagógico, realizado ao longo do ano letivo de 2024/2025 na Escola Básica 2,3 de Telheiras, pertencente ao Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira. A intervenção foi organizada em quatro etapas distintas, de acordo com o modelo por etapas, sustentado nos princípios do Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, permitindo uma atuação progressiva, coerente e ajustada ao contexto educativo. O trabalho incidiu sobre quatro áreas essenciais: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Em cada uma destas áreas foi desenvolvido um projeto específico, com base em problemáticas concretas identificadas ao longo do estágio. No caso da Lecionação e da Direção de Turma, os projetos foram direcionados para a turma 8^o1^a, respondendo a necessidades evidenciadas nas primeiras semanas, nomeadamente ao nível da participação, motivação e comportamentos dos alunos. No Desporto Escolar, a intervenção decorreu com o grupo-equipa de Ginástica Acrobática de Formação da Escola Secundária Vergílio Ferreira, tendo o projeto sido delineado a partir de uma dificuldade observada durante os treinos, relacionada com a necessidade de melhorar a flexibilidade dos alunos. Já o Seminário teve por base uma problemática identificada no agrupamento, procurando contribuir com propostas para o aperfeiçoamento da prática avaliativa no Departamento de Educação Física. Através da articulação destas quatro áreas e respetivos projetos, este relatório procura evidenciar uma prática pedagógica intencional, fundamentada e crítica, promotora de aprendizagens significativas e do desenvolvimento de uma escola mais inclusiva, reflexiva e exigente.

Palavras-chave: Motivação; Indisciplina; Flexibilidade; Avaliação Autêntica

Abstract

This report presents a critical reflection on the path developed during the Teaching practice, carried out throughout the 2024/2025 academic year at Escola Básica 2,3 de Telheiras, part of the Vergílio Ferreira School Cluster. The intervention was structured into four distinct stages, according to the step-based model guided by the principles of Prognosis, Priorities, Progress, and Product, allowing for a progressive, coherent, and context-adjusted pedagogical approach. The work focused on four essential areas: Teaching, Class Management, School Sports, and Seminar. In each of these areas, a specific project was developed, based on concrete issues identified throughout the practice. In the context of Teaching and Form Class Direction, the projects were directed at class 8º1ª, addressing needs identified during the first weeks, particularly regarding student participation, motivation, and behaviour. In the area of School Sports, the intervention took place with the Gymnastics Acrobatics Training team at Escola Secundária Vergílio Ferreira. The project was designed based on a difficulty observed during training sessions, related to the need to improve students' flexibility. The Seminar, in turn, was based on an issue identified within the school cluster, aiming to contribute with proposals for improving assessment practices in the Physical Education Department. Through the articulation of these four areas and their respective projects, this report seeks to demonstrate an intentional, well-founded, and critical pedagogical practice that promotes meaningful learning and the development of a more inclusive, reflective, and demanding school environment.

Keywords: Motivation; Indiscipline; Flexibility; Authentic Assessment

Abreviaturas

AEVF – Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

E1 – Espaço 1

E2 – Espaço 2

EBT – Escola Básica de Telheiras

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

G – Ginásio

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

nº – número

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PPEF – Plano Plurianual de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

T.O.P- Tema; Objetivo; Processo

Índice

1. Introdução	14
2. Lecionação	18
2.1. Caracterização da Escola	18
2.2. Caracterização da turma	19
2.3. Plano 1ª Etapa	19
2.3.1. Área das Atividades Físicas	19
2.3.2. Área da Aptidão Física	21
2.3.3. Área dos Conhecimentos	21
2.4. Balanço 1ª Etapa	21
2.4.1. Área das Atividades Físicas	21
2.4.2. Área da Aptidão Física	23
2.4.3. Área dos Conhecimentos	23
2.5. Plano 2ª Etapa	23
2.5.1. Área das Atividades Físicas	24
2.5.2. Área da Aptidão Física	25
2.5.3. Área dos Conhecimentos	26
2.6. Plano de Observação	26
2.7. Balanço 2ª Etapa	28
2.7.1. Área das Atividades Físicas	28
2.7.2. Área da Aptidão Física	31
2.7.3. Área dos Conhecimentos	31
2.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)	32
2.9. Plano 3ª Etapa	35

2.9.1. Área das Atividades Física.....	35
2.9.2. Área da Aptidão Física.....	38
2.9.3. Área dos Conhecimentos.....	38
2.10. Balanço 3ª Etapa	39
2.10.1. Área das Atividades Físicas	39
2.10.2. Área da Aptidão Física.....	41
2.10.3. Área dos Conhecimentos.....	41
2.11. Plano 4ª Etapa	42
2.11.1. Área da Atividades Físicas	42
2.11.2. Área da Aptidão Física.....	44
2.11.3. Área dos Conhecimentos.....	45
2.12. Balanço 4ª Etapa	45
2.12.1. Área das Atividades Físicas	45
2.12.2. Área da Aptidão Física	46
2.12.3. Área dos Conhecimentos.....	46
2.13. Lecionação – Projeto T.O.P	46
3. Direção de Turma	49
3.1. Panorama Geral da DT	49
3.2. Caracterização da Turma.....	50
3.3. Plano 1ª Etapa	50
3.4. Balanço 1ª Etapa	50
3.5. Plano 2ª Etapa	51
3.6. Balanço 2ª Etapa	51
3.7. Plano da 3ª Etapa	52
3.8. Balanço da 3ª Etapa.....	52
3.9. Plano da 4ª Etapa	53
3.10. Balanço da 4ª Etapa	53

3.11. Direção de Turma – Projeto T.O.P	53
3.12. Saída de Campo	56
4. Desporto Escolar	59
4.1. Panorama Geral do Desporto Escolar	59
4.2. Caraterização do Grupo-Equipa.....	60
4.3. Plano 1ªEtapa	60
4.4. Balanço 1ªEtapa	60
4.5. Plano da 2ªEtapa	61
4.6. Balanço da 2ªEtapa	62
4.7. Plano da 3ª Etapa	63
4.8. Balanço da 3ª Etapa.....	63
4.9. Plano 4ª Etapa	64
4.10. Balanço 4ª Etapa	64
4.11. Desporto Escolar- Projeto T.O.P.....	64
5. Seminário.....	67
5.1. Plano 1º Etapa.....	67
5.2. Balanço 1º Etapa	67
5.3. Plano 2º Etapa.....	68
5.4. Balanço 2º Etapa	68
5.5. Plano 3º Etapa.....	69
5.6. Balanço 3º Etapa	69
5.7. Plano 4º Etapa.....	69
5.8. Balanço 4º Etapa	70
5.9. Relação entre Projetos.....	71
Conclusão.....	73
Referências	76
Apêndices.....	81

Apêndice I. Planificação das Matérias 1º semestre	81
Apêndice II. Avaliação Inicial.....	81
Apêndice III. Avaliação 1º Semestre.....	82
Apêndice IV. Horário PTI	83
Apêndice V. Planificação das Matérias 2º semestre	84
Apêndice VI. Avaliação 2º Semestre.....	84
Apêndice VII. Excel- Projeto Lecionação-1º Semestre	85
Apêndice VIII. Excel- Projeto Lecionação-2º Semestre	85
Apêndice IX. Entrevista- Projeto Lecionação.....	86
Apêndice X. Questionário de Opinião- Projeto Direção de Turma	87
Apêndice XI. Autorização EE- Questionário- Projeto Direção de Turma	90
Apêndice XII. Textos para os alunos- Projeto Direção de Turma.....	91
Apêndice XIII. Exposição de Cartazes na Escola- Projeto Direção de Turma	97
Apêndice XIV. Pontos de Controlo- Questões e respostas- Saída de Campo	97
Apêndice XV. Autorização Saída de Campo.....	99
Apêndice XVI. Organização das atividades- Saída de Campo	100
Apêndice XVII. Atividades- Saída de Campo	100
Apêndice XVIII. Registo de exercícios em casa- Projeto de Desporto Escolar	101
Apêndice XIX. Resultados- FMI - Projeto de Desporto Escolar	102
Apêndice XX. Entrevista- Seminário	103
Apêndice XXI. Texto de apoio- Seminário.....	104
Apêndice XXII. Programação - Seminário	106
Apêndice XXIII. Poster Seminário	107
Apêndice XXIV. Grelhas de observação (Futebol) -Seminário	108
Apêndice XXV. Grelhas de observação (Basquetebol) -Seminário	109
Apêndice XXVI. Questionário de satisfação- Seminário	110
Apêndice XXVII. Critérios de avaliação/ Indicadores de Observação (Futebol)	111

Apêndice XXVIII. Critérios de avaliação/ Indicadores de Observação (Basquetebol)	111
Anexos.....	112
Anexo I. Espaços de aula	112
Anexo II. Plano plurianual (AEVF).....	112
Anexo III. Folha GIC.....	113
Anexo IV. Tarefa Português-Saída de Campo.....	113
Anexo V. Tarefa Ciências Naturais-Saída de Campo	114
Anexo VI. Tarefa Inglês-Saída de Campo.....	116
Anexo VII. Mapa de Orientação- Saída de Campo.....	117
Anexo VIII. Cartão de Ponto-Saída de Campo	117

1. Introdução

O Estágio Pedagógico assume um papel fulcral na formação inicial de professores, constituindo-se como um espaço privilegiado de articulação entre o conhecimento teórico e a prática pedagógica em contexto real de ensino. No âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, este processo visa não só a aplicação dos saberes adquiridos ao longo do percurso formativo, mas também a construção de uma identidade profissional sustentada numa prática reflexiva, crítica e intencional. Desenvolvido na Escola Básica 2,3 de Telheiras, pertencente ao Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, ao longo do ano letivo 2024/2025, o estágio permitiu a intervenção nas quatro áreas estruturantes: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

A escolha desta escola para a realização do estágio prendeu-se com a riqueza dos contextos educativos que oferece, bem como pela possibilidade de integrar um ambiente escolar ativo, colaborativo e exigente. A diversidade de perfis dos alunos, os recursos disponíveis e a abertura da comunidade educativa proporcionaram condições favoráveis à prática pedagógica e ao desenvolvimento de projetos significativos. Esta opção justificou-se, ainda, pela existência de um corpo docente experiente e disponível para o acompanhamento do estágio, nomeadamente o Professor João Santos, orientador da escola e a Professora Doutora Eugénia Azevedo, orientadora da faculdade, cuja orientação pedagógica foi essencial para a consolidação de competências profissionais.

O presente relatório tem como objeto de estudo a intervenção pedagógica desenvolvida durante o estágio, com particular ênfase nos projetos concebidos e implementados em cada uma das quatro áreas. Estes projetos emergiram de problemáticas reais observadas no contexto educativo e foram sustentados numa abordagem metodológica estruturada, baseada no modelo por etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. Este modelo permitiu uma intervenção progressiva e adaptada às necessidades concretas dos alunos e da escola, promovendo uma prática docente diferenciada e significativa.

Na área da Lecionação, a problemática identificada relacionou-se com a fraca participação e motivação dos alunos nas aulas de Educação Física, em particular na turma do 8.º1.ª. Esta situação levou ao desenvolvimento do projeto "A participação e motivação dos alunos nas aulas de Educação Física", que procurou, através de estratégias pedagógicas diferenciadas, promover o envolvimento ativo e positivo dos alunos no processo de ensino-aprendizagem. O recurso ao protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima),

bem como a formação de grupos heterogéneos e a inclusão de atividades adaptadas, permitiu criar um ambiente mais inclusivo e motivador, fomentando a autoconfiança e o sucesso educativo (Dyson, Griffin & Hastie, 2004). Para além deste projeto, destacou-se ainda a realização da experiência "Professor a Tempo Inteiro", que consistiu na lecionação de várias turmas ao longo de uma semana, proporcionando uma vivência intensiva e realista da profissão docente, potenciando o desenvolvimento da autonomia e da capacidade de gestão curricular e disciplinar (Bom & Brás, 2003).

Na Direção de Turma, a indisciplina foi a temática central abordada no projeto "A indisciplina dos alunos". Com base num levantamento sistemático de ocorrências comportamentais e na aplicação de instrumentos diagnósticos (nomeadamente um questionário de perceção da indisciplina), posteriormente uma intervenção assente na aprendizagem cooperativa, na reflexão crítica e na promoção da responsabilidade individual e coletiva. A estrutura cooperativa *Jigsaw* (Leitão, 2010), foi uma das metodologias centrais utilizadas nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, permitindo aos alunos debater temas como o *bullying*, *cyberbullying*, desrespeito pelos docentes e funcionários; a importância das regras e limites e o respeito pelas diferenças (relacionadas com género, religião, etnia, entre outras), culminando numa exposição de cartazes na escola.

Para além desta intervenção, destacou-se ainda a organização de uma saída de campo ao Portinho da Arrábida, uma zona de grande beleza natural e valor ecológico. Esta experiência permitiu aos alunos vivenciar atividades em contacto direto com a natureza, num ambiente exigente e distinto do espaço escolar habitual, favorecendo o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e físicas (Abreu, 2021). A envolvimento natural do local proporcionou oportunidades significativas de superação pessoal e de trabalho colaborativo, além de sensibilizar os alunos para a importância da preservação ambiental. A atividade revelou-se, assim, um momento marcante no percurso dos alunos, contribuindo para reforçar a articulação interdisciplinar (Cleophas, 2016) e valorizando o papel da Educação Física na promoção de experiências educativas enriquecedoras e sustentáveis.

Na vertente do Desporto Escolar (DE), o projeto "A influência de diferentes métodos de desenvolvimento da flexibilidade no desempenho em ginástica" foi desenvolvido junto do grupo-equipa de Ginástica Acrobática de Formação. A partir da observação de limitações técnicas associadas à flexibilidade, foram aplicados diferentes métodos de treino e avaliado o seu impacto através do teste de flexibilidade dos membros inferiores, com registos realizados

antes e depois da intervenção. As sessões foram organizadas de forma lúdica e cooperativa, promovendo a adesão, a autonomia e o envolvimento das crianças, tendo-se verificado uma clara evolução dos resultados e da qualidade das execuções. Araújo, C. G. S. D. (2002), complementa esta perspetiva ao definir a flexibilidade como a maior amplitude fisiológica de movimento, característica fundamental para a execução eficiente de gestos técnicos, o que justifica a importância deste domínio no contexto da Ginástica Acrobática.

Por fim, o projeto de Seminário intitulou-se "Avaliação autêntica dos Jogos Desportivos Coletivos: Futebol e Basquetebol" e teve origem numa preocupação manifestada pela coordenadora do Departamento de Educação Física do agrupamento, que identificou a forma como os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) estavam a ser avaliados como um problema pedagógico relevante. Verificou-se que alguns docentes ainda recorriam a modelos de avaliação baseados na análise isolada de habilidades técnicas, em detrimento de uma avaliação integrada e contextualizada do desempenho global dos alunos em situação real de jogo (Comédias, 2012). Esta abordagem tradicional contrastava com os princípios da avaliação autêntica, que preconiza a análise do nível de jogo como um todo, valorizando competências técnicas, táticas e atitudinais de forma articulada.

Perante esta problemática, o projeto teve como objetivos principais: promover a reflexão sobre a Avaliação Autêntica dos Jogos Desportivos Coletivos e propor a melhoria do protocolo de avaliação do Departamento de Educação Física. Para tal, recorreu-se à revisão de literatura especializada, à realização de entrevistas a professores com vasta experiência e à análise de situações reais de jogo. O projeto foi concretizado de forma positiva, proporcionando um espaço de partilha, reflexão e melhoria das práticas avaliativas no Departamento de Educação Física.

Para além das especificidades de cada projeto, importa destacar a interligação entre os mesmos, uma vez que todos visaram promover um ambiente educativo mais positivo, inclusivo e eficaz. A motivação e participação dos alunos, a gestão da indisciplina e a avaliação autêntica constituíram dimensões complementares de uma intervenção pedagógica orientada para o desenvolvimento integral dos alunos. Estas dimensões, ao serem trabalhadas de forma coordenada, contribuíram para a construção de práticas mais significativas e contextualizadas, potenciando a aprendizagem, o envolvimento e o sucesso dos alunos nas aulas de Educação Física.

Metodologicamente, o estágio sustentou-se numa abordagem qualitativa e descritiva, com carácter interventivo. A recolha de dados foi efetuada através de observação direta, entrevistas, questionários e registos sistemáticos (nomeadamente em grelhas e fichas de registo), permitindo uma análise crítica e contextualizada da prática pedagógica. A triangulação dos dados recolhidos com os referenciais teóricos permitiu fundamentar as opções tomadas e refletir sobre os seus efeitos, assegurando a coerência entre teoria e prática.

O presente relatório, está organizado em cinco capítulos principais. Após esta Introdução, o segundo capítulo aborda a Lecionação, com a caracterização da escola e da turma, a planificação e balanço das quatro etapas de intervenção, o projeto T.O.P. centrado na participação e motivação e o projeto professor a tempo inteiro. O terceiro capítulo apresenta a intervenção na Direção de Turma, incluindo a caracterização da turma, a intervenção formativa e disciplinar, a organização da saída de campo e o projeto T.O.P. sobre a indisciplina. O quarto capítulo incide sobre o Desporto Escolar, apresentando o trabalho desenvolvido na Ginástica Acrobática e o projeto de desenvolvimento da flexibilidade. O quinto capítulo expõe o Seminário, com a fundamentação, implementação, balanço do projeto sobre a avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos e a relação entre os projetos. Finalmente, apresenta-se a Conclusão, onde se sintetiza o percurso formativo, se reflete criticamente sobre os desafios enfrentados e se apontam perspetivas para o futuro profissional.

A norma utilizada para citações e referência bibliográfica neste relatório é a norma APA (*American Psychological Association*), que assegura o rigor e a uniformidade dos registos bibliográficos ao longo de todo o documento.

2. Lecionação

A Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos alunos, promovendo não apenas Atividades Físicas e Aptidão Física, mas também habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Para que os professores possam potencializar o impacto de suas aulas, é fundamental que dominem uma variedade de "receitas" pedagógicas. Temos de dominar várias receitas para não sermos ignorantes, essa diversidade de abordagens permite que os professores adaptem suas estratégias de ensino às necessidades e características específicas de cada turma, garantindo que todos os alunos possam participar ativamente e beneficiarem das atividades propostas (Bom & Brás, 2003).

Um aspeto essencial desse processo é a avaliação inicial, que permite identificar as necessidades específicas da turma e de cada aluno individualmente. Essa avaliação é fundamental para definir objetivos e prioridades pedagógicas, organizando as unidades didáticas de forma eficaz e estabelecendo metas claras e realistas para o desenvolvimento dos alunos ao longo do ano letivo. Além disso, a formação de grupos heterogêneos é uma boa estratégia, pois promove um ambiente de aprendizagem inclusivo e colaborativo. Ao reunir alunos com diferentes níveis de habilidades e dificuldades, estimula-se a cooperação, a empatia e a comunicação, favorecendo uma aprendizagem ativa onde os alunos ensinam e aprendem uns com os outros (Dyson, Griffin & Hastie, 2004).

Assim, a prática de elaborar e implementar diferentes abordagens pedagógicas, juntamente com uma avaliação inicial cuidadosa e a formação de grupos heterogêneos, enriquece a experiência de aprendizagem e evita a ignorância em relação às diversas metodologias que podem ser aplicadas no ensino da Educação Física. Através de uma abordagem diversificada e inclusiva, procura-se fomentar um espaço onde a Educação Física se torne uma ferramenta poderosa para o crescimento e desenvolvimento dos alunos.

2.1. Caracterização da Escola

A Escola Básica de Telheiras (EBT), segue o ideal no que concerne às 3 aulas semanais de 50 minutos, como cita o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o que garante o desenvolvimento adequado dos alunos desta escola, nas dimensões físicas, sociais, emocionais e cognitivas (Ministério da Educação, 2011). Relativamente aos espaços destinados à Educação Física (EF), são bastante polivalentes, porém com algumas limitações, como por exemplo, a matéria de Basquetebol só pode ser lecionada no espaço 2 e no ginásio não se pode lecionar Atletismo, exceto salto em altura, nem Jogos Desportivos Coletivos,

para além de não haver cobertura nos espaços exteriores.

Existem três espaços (Anexo 1), os mesmos são fixos para todas as turmas e todas passam pelos três ao longo da semana. Os mesmos são: o Espaço 1(E1), que engloba 2/3 do campo exterior relvado; o Espaço 2(E2) que abrange 1/3 do campo exterior relvado, o campo de Basquetebol e a caixa de areia e o Ginásio(G) que inclui o ginásio e o átrio de EF. Existem também dois espaços alternativos, nomeadamente outro campo de basquetebol mais reduzido. Em relação aos materiais, não são limitadores, são fornecidos vários para que os professores consigam seguir e cumprir o currículo previsto estipulado no Plano Plurianual da escola.

2.2. Caracterização da turma

Foi atribuído ao meu orientador de estágio (professor João Santos) 3 turmas, nomeadamente duas do 8º ano e uma de 9ºano. Foi escolhida, a turma do 8º1ª, a mesma é constituída por 28 alunos: 11 rapazes e 17 raparigas. Houve uma saída de um aluno, no final do 1º semestre e uma entrada de uma nova aluna em meados de maio. Relativamente ao ano passado, a turma aumentou consideravelmente, com 8 alunos novos e 4 alunos foram propostos para o Quadro de Mérito no ano anterior. Vários alunos fazem desporto fora da escola e conseguem conciliar com a mesma. Durante o conselho de turma e como já consegui comprovar nas aulas dadas, os alunos desta turma, no geral, são bastante agitados e faladores.

2.3. Plano 1ª Etapa

A fase de avaliação inicial teve uma duração total de seis semanas, incluindo a aptidão física a partir da 5.ª semana. Este diagnóstico inicial foi uma etapa fundamental, pois permitiu identificar as necessidades específicas da turma e de cada aluno individualmente (Bom et al., 1989). Com base nas informações recolhidas, foi possível definir objetivos e prioridades pedagógicas (Apêndice I), organizar as unidades didáticas de forma eficaz e estabelecer metas claras e realistas para o desenvolvimento dos alunos ao longo do ano letivo (Bom et al., 1989).

2.3.1. Área das Atividades Físicas

Primeiramente, os alunos foram organizados em grupos heterogéneos para promover um ambiente de aprendizagem inclusivo e colaborativo. Essa abordagem permitiu que alunos com diferentes níveis de habilidades e dificuldades trabalhassem juntos, favorecendo a cooperação e o desenvolvimento de habilidades sociais. Além de estimular a empatia e a comunicação, os grupos heterogéneos incentivaram uma aprendizagem ativa, onde os alunos ensinaram e aprenderam uns com os outros.

Seguidamente, foram elaborados os planos. O primeiro plano de aula foi realizado para o E2, com as seguintes matérias: Basquetebol; Badminton; Atletismo (lançamento do peso e salto em comprimento) e Aptidão Física. No aquecimento, os alunos treinaram o lançamento na passada, após passes em deslocamento e drible de progressão pelo espaço; foram utilizados os dois campos de basquetebol com a turma dividida ao meio.

Na parte fundamental da aula, foram organizados em 4 estações, dividindo os alunos em 4 grupos (2 grupos de 6 alunos, 1 grupo de 7 alunos e outro grupo de 8 alunos). Na estação de Basquetebol, foi realizado um jogo 3x3. Nos grupos com mais de 6 alunos, os alunos excedentes executaram o drible de progressão (com mão dominante e não dominante) fora do campo, trocando depois com um colega. Na estação de Badminton, foi realizado um jogo de cooperação 1+1 (o grupo de 7 alunos teve um trio 2+1). Na estação do salto em comprimento, os alunos saltaram para a caixa de areia com receção a dois pés e chamada a um pé. Por fim, na estação do lançamento do peso com Aptidão Física, os alunos executaram o lançamento com rotação do tronco e extensão total das pernas e braços, empurrando o peso para a frente e para cima. Após o lançamento, realizaram aptidão física.

O segundo plano de aula foi realizado para o E1, desta vez com 3 estações, ou seja, 3 grupos de trabalho (1 grupo de 8 alunos, 1 grupo de 9 alunos e 1 grupo de 10 alunos), e posteriormente foi realizada a aptidão física com todos os alunos em simultâneo (corrida de velocidade, 12 abdominais, 12 flexões e 12 agachamentos com salto). As matérias deste plano foram: Voleibol, Atletismo (Estafetas), Andebol e Aptidão Física. No aquecimento, os alunos treinaram Andebol, com o exercício da bola no fundo, divididos em três campos marcados com sinalizadores, com o intuito de trabalharem a receção da bola com as duas mãos, enquadrar-se ofensivamente, passar a um colega desmarcado, desmarcarem-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas e finalizarem a jogada ultrapassando a linha de fundo.

Na segunda parte, na estação de Voleibol, foi realizado um jogo 2+2; o grupo com 1 aluno sem par realizou auto passe e manchete, trocando depois com os colegas. Na estação das Estafetas, os alunos receberam e entregaram o testemunho com segurança em corrida, sem acentuada desaceleração e com controlo visual. Por fim, na estação de Andebol, foi realizada uma situação de jogo 3x2+GR a meio-campo.

O terceiro plano foi realizado no Ginásio, com 4 estações. As matérias trabalhadas foram: Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos (Trave, Minitrampolim, Boque e Plinto). No aquecimento, os alunos realizaram corrida contínua e, posteriormente, mobilidade articular.

Numa das estações, os alunos executaram uma sequência de elementos gímnicos para trabalharem a Ginástica de Solo, sendo que os alunos já com o nível de introdução utilizaram colchões onde puderam trabalhar elementos com maior grau de dificuldade.

Na estação com Boque e Plinto, também foi realizada uma sequência, nomeadamente: plinto longitudinal para cambalhota à frente sobre o mesmo; boque para salto ao eixo, com duas progressões (saltar por cima de um colega em 4 apoios e saltar sob um banco sueco); e salto entre mãos num plinto transversal, com progressão (saltos de coelho no solo). Na estação da Trave, foi executada também uma sequência: andar para a frente em bicos dos pés, meia-volta, andar para trás em bicos dos pés, salto a pés juntos e saída com salto em extensão. Na estação do Minitrampolim, os alunos realizaram salto em extensão. Para terminar a aula, os alunos tiveram 3 minutos de Aptidão Física.

2.3.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à aptidão física, procedeu-se à realização de vários testes específicos, designadamente, o teste de vaivém, o teste de abdominais, o teste de flexões de braços, o teste de impulsão horizontal, o teste de velocidade (40 metros), o teste de senta e alcança, bem como o teste de flexibilidade dos ombros. Só uma aluna teve uma nota negativa (2) e verificou-se 15 alunos com a nota máxima (5), porém tenho 9 alunos que não tiveram qualquer tipo de nota, pois não realizaram vários testes devido a faltas de materiais, lesões ou presenças.

2.3.3. Área dos Conhecimentos

No que concerne aos conhecimentos, todos os alunos foram bem-sucedidos no teste diagnóstico, tendo também realizado na *classroom* a sua correção.

Com base nestas observações, foram definidas prioridades individuais para cada aluno, permitindo a criação de grupos de aprendizagem adaptados às necessidades específicas (Bom et al., 1989).

2.4. Balanço 1ª Etapa

2.4.1. Área das Atividades Físicas

No decorrer da 1ª etapa, nem sempre foram realizadas as aulas que estavam previstas devido a quatro greves, que ocorreram no dia 27 de setembro, 4 de outubro, 31 de outubro e 7 de novembro. Também houve três aulas teóricas, uma com o teste diagnóstico e formação de

grupos de trabalho e duas aulas que foram para as apresentações de trabalhos de grupo sobre os conteúdos de conhecimentos relativos ao objetivo do 1º Semestre, contudo só foi finalizado a 1ª etapa dia 11 de novembro.

Sendo que foi terminado a primeira etapa, foi possível concluir que a turma 8º1ª, tem alunos com diversas características. Há alunos com bastante vontade de aprender e empenhados, outros alunos com comportamentos desadequados e pouco cooperantes. Desde o início, foi possível identificar alguns problemas, nomeadamente, comportamentos de desvio, faltas de material consecutivas de alguns alunos, uso de acessórios e pastilhas elásticas. As maiores dificuldades que senti ao longo destas semanas, enquanto professora estagiária, foi no controlo dos comportamentos de desvio e projeção de voz.

Relativamente às avaliações dos alunos (Apêndice II) e distribuição das matérias, todos os dados das mesmas foram colocados numa tabela, de forma, a observar as prioridades de cada aluno, que foram bastante relevantes para a 2º etapa.

Na quinta semana, entrou uma aluna nova, de nacionalidade iraniana, sem conhecimentos da língua portuguesa. Por ter chegado a esta turma tarde, tivemos poucas avaliações iniciais da respetiva aluna.

Numa tabela estavam apresentados os dados que referem a avaliação inicial dos alunos em cada matéria e os registos da aptidão física de cada aluno, sendo que “I” representa que o aluno cumpre nível de introdução, “X” que não cumpre e “NR” não realizou. Noutra tabela estava apresentado a distribuição das matérias por espaços.

Na turma do 8º1ª, onde se verificou maior dificuldade foi na ginástica, nomeadamente ginástica de solo e ginástica de aparelhos, somente 4 alunos atingiram o nível introdução nas três diferentes matérias de ginástica.

Em relação à ginástica de solo, os alunos enfrentaram desafios, principalmente no rolamento à frente com os membros inferiores afastados, à retaguarda, tanto com afastamento como sem afastamento dos membros inferiores, bem como nas progressões para o apoio invertido. Na Ginástica de Aparelhos, onde os alunos demonstraram mais dificuldades foi no plinto transversal, cujo salto é o salto entre mãos.

Nos Jogos Desportivos Coletivos, os alunos também apresentaram diversas dificuldades, apenas 7 alunos cumpriam o nível de introdução nas 4 matérias. No Andebol, as principais dificuldades foram identificadas no remate em salto e na armação do braço. No Basquetebol, dificuldades no lançamento da passada, em receber a bola e enquadrar-se com o cesto. No futebol, na grande maioria o sexo feminino, teve como dificuldade o controlo da bola

e a progressão no espaço com a mesma, e por fim, no Voleibol, a maior dificuldade foi a deslocação para o ponto de queda da bola, o que impossibilitou a realização do toque de dedos para dar continuidade ao jogo.

Na Dança social (Merengue), houve 4 alunos que tiveram dificuldades em acompanhar a contagem de tempos e em manter o ritmo ao longo da coreografia. No atletismo, quase todos os alunos cumpriam o nível de introdução em todas as modalidades. Na Patinagem, devido aos espaços, os alunos apenas realizaram alguns elementos do nível introdução, como, carrinho, curvas com os pés paralelos e deslize sobre um pé e demonstraram algumas dificuldades nesta matéria. Para finalizar, nas matérias de badminton, ténis de mesa e orientação, é onde os alunos, no geral, demonstraram menos dificuldades.

2.4.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à aptidão física, procedeu-se à realização de vários testes específicos, designadamente o Índice de Massa Corporal, o teste de vaivém, o teste de abdominais, o teste de flexões de braços, o teste de impulsão horizontal, o teste de velocidade (40 metros), o teste de senta e alcança, bem como o teste de flexibilidade dos ombros. Só uma aluna teve uma nota negativa (2) e verificou-se 15 alunos com a nota máxima (5), porém houve 9 alunos que não tiveram qualquer tipo de nota, pois não realizaram vários testes devido a faltas de materiais, lesões ou presenças.

2.4.3. Área dos Conhecimentos

No que concerne aos conhecimentos, todos os alunos foram bem-sucedidos no teste diagnóstico, tendo também realizado na *classroom* a sua correção. Com base nestas observações, foram definidas prioridades individuais para cada aluno, permitindo a criação de grupos de aprendizagem adaptados às necessidades (Bom et al., 1989).

2.5. Plano 2ª Etapa

Após o balanço inicial da 1ª etapa, foi possível definir os objetivos para a 2ª Etapa:

Objetivos: 2ªetapa Lecionação
Desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos
Diminuir a indisciplina dos alunos
Realização do projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)

2.5.1. Área das Atividades Físicas

A 2ª etapa da lecionação teve como intuito integrar as matérias definidas como prioritárias, de modo a aumentar as possibilidades de sucesso.

Foram criadas duas unidades didáticas, cada uma delas com 3 semanas. A segunda decorreu de 11 a 29 de novembro e posteriormente a terceira de 2 a 20 de dezembro, ou seja, até ao Natal. Assim, foram definidos os objetivos para a Etapa das prioridades nas matérias a lecionar. Para as aulas foram criados grupos mistos e heterogéneos (Comédias, 2012). Durante a última unidade didática, houve uma aula com uma sessão de preparação do corta-caminho e inclusive se realizou o corta-caminho, pois esteve agendado num dia em que os alunos tiveram aula, que foi então dia 19 de dezembro, quinta-feira.

Na segunda unidade didática, no espaço 2, as matérias foram: voleibol; andebol e ginástica acrobática. No espaço 1: andebol; ginástica de solo e dança e no ginásio: ginástica de solo e ginástica de aparelhos. Relativamente à terceira unidade didática, no espaço 2, foram lecionadas as seguintes matérias: voleibol; andebol e ginástica de solo. No espaço 1: andebol; ginástica de solo e dança e no ginásio: ginástica de aparelhos; dança e ginástica acrobática.

As matérias escolhidas foram eleitas pelas prioridades da turma e pelas prioridades descritas no Plano Plurianual de Educação Física (PPEF) (Anexo II), relativamente ao 8.º ano. As matérias prioritárias no PPEF, referentes ao 8.º ano, foram o voleibol, a dança e a ginástica de aparelhos. As prioridades da turma foram o andebol, pois o voleibol já estava definido como prioritário. No futebol só teve insucesso a maioria dos alunos do sexo feminino. No caso do basquetebol, como apenas existia um espaço próprio para a sua prática na escola, os alunos apenas tinham uma aula dedicada a esta matéria, por semana. Foi definido também como prioritária para a turma, a ginástica de solo, pois tanto os alunos do sexo masculino como do sexo feminino revelaram grandes dificuldades na mesma e, por fim, a ginástica acrobática, pois foi a matéria de ginástica mais acessível para que os alunos garantissem o sucesso na disciplina.

No que tocou ao andebol, a situação de jogo foi 3x2+GR. Relativamente ao voleibol, foi situação de jogo 2+2 sem serviço. Na dança, foi lecionado a rumba quadrada, sendo que houve uma aula somente para apresentar aos alunos todos os passos. Assim, quando a dança surgiu numa área da aula, os alunos já conheciam os passos e só precisaram de alguma ajuda e acompanhamento, não precisando de tempo inteiro para explicar tudo, permitindo que controlasse a aula. Seguidamente, na ginástica de solo, os alunos com mais dificuldades

executaram a sequência do nível de introdução e os alunos com menos dificuldades executaram a sequência do nível elementar. Em relação à ginástica acrobática, os alunos realizaram as figuras a pares e a trios previstas no nível Introdução do 8.º ano. Na ginástica de aparelhos, os alunos praticaram uma sequência com os seguintes elementos: cambalhota à frente por cima do plinto longitudinal; salto ao eixo no boque e salto entre mãos no plinto transversal. Para além disso, também houve 2 estações, uma no minitrampolim e outra na trave.

Relativamente à formação de grupos, atendemos ao critério da heterogeneidade, foi bastante importante para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos nesta etapa, desenvolveu a cooperação, pois os alunos mais aptos ajudaram os menos aptos (Slavin, 1991). Inclusive, foi determinante para o alcance dos objetivos.

A construção desta etapa tentou seguir o princípio pedagógico “ABCD”, utilizado pelo Professor Doutor Luís Bom nas aulas de mestrado da Universidade Lusófona, para concretizar nas aulas as características do ecletismo e multilateralidade, de forma a traduzir as finalidades da Educação Física. Nomeadamente: “A”, que fez ligação à aptidão física, em que todas as aulas houve tempo para a mesma; “B” que correspondeu a bolas, no que diz respeito à presença dos Jogos Desportivos Coletivos na maior parte das aulas; “C” que diz respeito a colchões, referente à integração das ginásticas nas aulas e, por último, o “D” de dança. Este princípio procurou tornar as aulas de excelência para os alunos, de modo a usufruírem de várias matérias e ser benéfico para a aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos.

2.5.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à área da Aptidão Física, na avaliação inicial, não foi possível atribuir nota a 7 alunos, uma vez que faltavam alguns testes por realizar, devido a lesões e faltas de material. Os alunos que não obtiveram sucesso, ou que não realizaram os testes, tiveram oportunidade de os repetir.

Em todas as aulas, os alunos tiveram um momento de aptidão física. A inclusão de exercícios de força para a parte superior e média do corpo, como abdominais e flexões, visou principalmente favorecer o desenvolvimento dos alunos nesta área, além de impulsionar o aprimoramento das suas capacidades motoras (DEF AGEPM, 2020). A metodologia seguida previu a execução de 2 séries de 8 repetições para cada exercício (flexões de braços e abdominais), conforme as orientações de Oliveira (2021).

2.5.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos Conhecimentos, os alunos desenvolveram os conteúdos por meio de trabalhos de grupo, os quais foram posteriormente apresentados à turma. Os temas dos trabalhos de grupo estão alinhados com o primeiro objetivo de conhecimento do Plano plurianual para o 8º ano de escolaridade e incluíram os seguintes tópicos: “Relação entre Aptidão Física e Saúde”; “Componentes da Aptidão Física relacionadas com a Saúde”; “Componentes da Aptidão Física relacionadas com o rendimento”; “Desenvolvimento das capacidades físicas” e “Fatores associados ao estilo de vida saudável”. Para explorar esses temas, os alunos realizaram pesquisas, tendo como ponto de partida o site de conhecimentos do agrupamento.

A avaliação escrita, ocorreu posteriormente, às apresentações orais. Foi verificado que 10 alunos não obtiveram nota positiva, enquanto 2 não compareceram. Esses alunos tiveram uma nova oportunidade para obter um resultado positivo no teste de conhecimentos.

2.6. Plano de Observação

Neste plano de observação, foram observadas duas turmas diferentes ao longo de uma semana, com dois professores igualmente distintos. A primeira turma, do 8.º ano, foi composta por 28 alunos, sendo 14 rapazes e 14 raparigas. A segunda turma, do 9.º ano, também possuiu 28 alunos, com 17 raparigas e 11 rapazes. Ambas as turmas tiveram três aulas semanais, com a duração de 50 minutos cada.

O objetivo desta observação foi observar a prática pedagógica de ambos os professores, utilizando o protocolo MAGIC. Este protocolo permitiu a análise das interações em sala de aula nos domínios de Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima, proporcionando uma visão detalhada sobre as estratégias de ensino, a gestão do tempo e os comportamentos, além de permitir uma comparação das práticas em diferentes contextos.

Parte em comum aos estagiários de núcleo:

As observações foram realizadas durante o período de avaliação inicial, nas aulas de Educação Física.

Relativamente à abordagem que utilizámos, a mesma foi inicialmente uma abordagem indutiva, baseada em observações por sinais, onde a interpretação das ações e interações dos alunos foi fundamental para compreender a dinâmica da aula. Seguidamente, realizámos uma abordagem dedutiva, em que utilizámos a observação por categorias, através da qual avaliámos essa abordagem e os vários parâmetros que referimos posteriormente.

Os instrumentos que foram utilizados para estas observações foram papel, caneta e a folha GIC (Anexo III), permitindo registos eficazes sobre as práticas observadas, além de reflexões críticas sobre o comportamento do professor. Esta abordagem sistemática, fundamentada nas teorias e práticas, permitiu uma análise detalhada das aulas.

Após uma reflexão conjunta, considerámos como pontos fundamentais para observação das aulas e treinos os seguintes parâmetros: na instrução, considerámos como preocupação em comum a observação do *feedback* adequado, a relação com a totalidade dos alunos e o incentivo do professor à interação entre os alunos e à ajuda mútua. Na gestão, reconhecemos como mais importante o posicionamento e adequação da movimentação do professor no espaço de aula e o pouco tempo despendido na sua organização. No clima, apontámos como fundamental o professor manter um controlo visual de toda a turma e criar estratégias de incentivo.

Em suma, a nossa reflexão partilhada foi ao encontro da ideia de Pierón (1999), citado por Martins et al. (2017), relativamente à importância do *feedback* na reflexão do aluno sobre os aspetos que teve de melhorar, de forma a promover o desenvolvimento das suas capacidades motoras.

Parte individual:

O presente plano de observação visou analisar a eficácia do ensino numa aula de Educação Física (EF), utilizando o Protocolo MAGIC, que consistiu nas letras M (Metas), A (Avaliação), G (Gestão), I (Instrução) e C (Clima).

O M de Metas consistiu no estabelecimento de objetivos que quisemos que os alunos atingissem durante as aulas, de maneira a alcançarem o sucesso. Estas metas não foram nem demasiado fáceis nem demasiado difíceis de serem alcançadas pelos alunos. Desta maneira, procurámos metas desafiadoras para os alunos e possíveis de serem atingidas durante as aulas.

O A de Avaliação enfatizou a importância de valorizar todas as melhorias dos alunos. Essa avaliação contínua permitiu que os alunos fossem constantemente avaliados em diferentes momentos, em vez de apenas em ocasiões específicas. Isso proporcionou uma compreensão mais ampla do progresso de cada aluno e incentivou um ambiente de aprendizagem mais dinâmico (Bom et al., 1989).

Relativamente à Gestão, analisámos a eficácia da organização e a forma como se geriu o tempo na aula. Conseguir gerir bem o espaço e o tempo foi crucial para maximizar a

aprendizagem, sendo importante que o professor mantivesse um bom ritmo de aula. A capacidade do professor de se posicionar estrategicamente no espaço da aula de modo a controlar o bom funcionamento da turma foi fundamental para evitar comportamentos de desvio e manter todos os alunos envolvidos (Bom et al., 1989).

No domínio da Instrução, houve necessidade de uma instrução clara e objetiva, onde o professor estabeleceu os objetivos da aula de forma acessível a todos os alunos. No que concerne à instrução inicial, a clareza nas orientações do professor foi um aspeto central a ser observado (Bom & Brás, 2003).

Segundo Piéron (1999), citado por Martins et al. (2017), foi ressaltada a importância do *feedback*, afirmando que ele deveria ser específico e relevante, permitindo que os alunos compreendessem os seus erros e acertos durante as atividades. Isto foi ao encontro da necessidade de diversificação nas estratégias de ensino, onde os professores deveriam ter adaptado as suas abordagens para atenderem a diferentes estilos de aprendizagem e promoverem uma maior participação dos alunos.

Durante a atividade, foi observado como o professor incentivou a interação entre os alunos e a ajuda mútua, pois a colaboração no ambiente escolar foi bastante importante. No momento da Instrução Final, foi observado se o professor foi capaz de sintetizar as principais dificuldades encontradas pelos alunos e se ele fez a conexão com as aulas futuras.

Por fim, o domínio de Clima abordou o ambiente emocional e motivacional da aula. Um clima positivo foi essencial para o envolvimento e a aprendizagem dos alunos. O professor usou estratégias de incentivo, valorizando os esforços e as conquistas dos alunos, criando um ambiente seguro e motivador. A utilização de técnicas preventivas para lidar com comportamentos indesejados também foi observada, assegurando que a aula decorresse de forma produtiva (Carraça, 2017).

2.7. Balanço 2ª Etapa

2.7.1. Área das Atividades Físicas

O término da segunda etapa permitiu constatar a concretização dos objetivos previamente definidos (Apêndice III), demonstrando a eficácia do planeamento realizado. Este período, além de desafiante, proporcionou uma oportunidade indispensável para avaliar e ajustar a prática pedagógica. A avaliação inicial desempenhou um papel crucial no delineamento

das estratégias adotadas, o que possibilitou alcançar resultados positivos no desenvolvimento dos alunos e consolidar o caminho para o sucesso previsto no final do ano letivo.

No que diz respeito às matérias das Atividades Físicas, foi possível observar uma evolução positiva por parte da turma, em função dos objetivos prioritários definidos para as diferentes matérias.

No caso do andebol, constatou-se que 9 alunos não alcançaram sucesso na avaliação inicial. Face a esta realidade, foi implementada uma situação prática de 3x2+GR. O principal objetivo foi desenvolver a capacidade dos alunos para executar o remate em salto quando isolados perante a baliza, identificando este como o elemento-chave para o seu progresso. Paralelamente, trabalhou-se o drible, o passe e a receção, com o intuito de consolidar competências técnicas essenciais. Assim, no final do primeiro semestre, registou-se uma redução no número de alunos com insucesso nesta matéria, com 6 alunos que evidenciaram muitas dificuldades na situação de jogo 5x5, nomeadamente ao nível da desmarcação e do remate em salto.

No contexto do Voleibol, verificou-se que, na avaliação inicial, 13 alunos não tiveram sucesso na situação de jogo 2+2, evidenciando lacunas ao nível do deslocamento para o ponto de queda da bola e na execução correta do passe. Perante esta situação, foi adotada uma estratégia de trabalho diferenciada, iniciando com a realização de exercícios em círculo, organizados em grupos heterogéneos. Após a consolidação do objetivo de alcançar 10 passes consecutivos em toque de dedos, os alunos progrediram para a situação de jogo 2+2 com rede, sem serviço, com ênfase na utilização do toque de dedos. Esta estratégia permitiu uma evolução significativa, refletida na redução do número de alunos que mantêm essas dificuldades, que passou de 13 para 7.

Importa destacar os progressos evidenciados pelos alunos nº 3, nº 4 e nº 20, que demonstraram melhorias na continuidade do jogo com toque de dedos, bem como na capacidade de se deslocarem para o ponto de queda da bola, revelando um desenvolvimento técnico positivo.

Na Ginástica de Solo, constatou-se que, no início do ano letivo, apenas 11 alunos cumpriam os critérios para alcançar o nível de Introdução. A principal dificuldade que impediu os restantes alunos de atingir este patamar estava relacionada com a execução dos rolamentos.

Para responder a esta problemática, foi dado um foco prioritário ao trabalho técnico nos rolamentos, implementando progressões específicas que permitissem corrigir as lacunas identificadas. Entre as estratégias adotadas, destacaram-se exercícios como a postura de

"bolinha" durante o aquecimento, o recurso a planos inclinados para aumentar a segurança na execução (Henrique, 2017) e o reforço do trabalho em pares, com ênfase nas ajudas, particularmente no rolamento à frente com pernas afastadas, que se revelou o mais desafiante para os alunos.

Importa salientar a evolução do aluno nº 11, que conseguiu superar as dificuldades iniciais e progredir para o nível de Introdução, demonstrando melhorias ao longo do processo.

Na matéria de Ginástica de Aparelhos, a mesma revelou ser um dos maiores desafios para os alunos desta turma. Na avaliação inicial, apenas sete alunos conseguiram atingir o nível de introdução. Dentro desta matéria, as maiores dificuldades que foram observadas foi, o salto ao eixo no boque e no plinto transversal, o salto entre mãos. Como resposta, foram elaboradas diversas progressões pedagógicas para facilitar a aprendizagem.

Relativamente ao salto ao eixo, as progressões foram realizadas inicialmente no banco sueco, com as mãos apoiadas no banco e uma perna colocada de cada lado. Os alunos tinham de saltar para cima do banco, mantendo as pernas juntas, e depois sair com as pernas afastadas, repetindo o movimento até o final do banco. Uma outra progressão consistia em executar o salto por cima de um colega, de modo a proporcionar um desafio adicional e estimular a confiança entre os alunos.

No que diz respeito, ao salto entre mãos, todos os alunos antes de realizarem o salto no plinto, tinham de executar saltos de coelho. Para os alunos com maior dificuldade, foi implementada uma progressão em que saltavam a pé juntos para cima do plinto, para depois sair do plinto de forma controlada. A aluna nº 29, que apresentou consideráveis dificuldades, teve uma progressão intermediária adaptada, na qual deveria saltar e colocar os joelhos no plinto, o que lhe permitiu ganhar confiança e melhorar a execução do movimento.

Durante as aulas, as ajudas entre colegas foram uma parte essencial da aprendizagem, seja no bloco, no plinto, na trave e no minitrampolim. Este trabalho colaborativo foi reforçado de forma significativa, contribuindo para o desenvolvimento das competências dos alunos. Ao fim do primeiro semestre, 10 alunos atingem o nível de introdução.

Na Ginástica Acrobática, embora não tenham sido identificados casos problemáticos nesta matéria, foi considerada essencial a atribuição de prioridade aos alunos com maior facilidade em atingir o nível de Introdução. Esta abordagem justifica-se pelo facto de, para obterem sucesso na disciplina, os alunos necessitarem de alcançar resultados positivos em pelo menos uma das três matérias da ginástica. Tendo em conta que nas matérias de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos vários alunos apresentam dificuldades, a Ginástica Acrobática

revelou-se uma oportunidade estratégica para potenciar o sucesso dos alunos na disciplina. Coloquei como objetivo aos alunos, criarem uma coreografia de grupo (4 grupos) no final do 1º semestre, em que revelou o trabalho apresentado nas aulas.

Por fim, na disciplina de Dança, verificou-se que quatro alunos não apresentavam o nível introdução na Dança Rumba Quadrada. Para promover a melhoria dos alunos com maior dificuldade, estes foram organizados em pares mistos e heterogéneos, permitindo que os alunos com melhor desempenho ajudassem os colegas com maiores dificuldades (Comédias, 2012). Como resultado desta abordagem pedagógica, observou-se uma evolução nos alunos nº 7, nº 27 e nº 29. No final do período, somente 1 aluno não conseguiu atingir o sucesso nesta matéria.

Os grupos inicialmente formados mantiveram-se, em grande parte, durante a segunda etapa. No entanto, devido às exigências das apresentações de Ginástica Acrobática, foi necessário reformular os grupos, de forma a otimizar a execução das sequências e garantir uma melhor dinâmica de trabalho entre os alunos.

2.7.2. Área da Aptidão Física

Relativamente à área da Aptidão Física, na avaliação inicial, não foi possível atribuir nota a 7 alunos, uma vez que faltavam alguns testes por realizar, devido a lesões e faltas de material. Os alunos que não obtiveram sucesso, ou que não realizaram os testes, tiveram a oportunidade de os repetir. Os testes novamente realizados foram os seguintes: vai e vem, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade de ombros, flexão de braços e abdominais.

Nesta turma, três alunos não alcançaram sucesso no domínio da Aptidão Física. Destaca-se, de forma positiva, o aluno n.º 13, que, na avaliação inicial, não se encontrava dentro da zona saudável em nenhum dos testes de flexibilidade, mas conseguiu superar essas dificuldades.

2.7.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos Conhecimentos, o processo de ensino-aprendizagem seguiu uma metodologia idêntica, à utilizada na etapa anterior, recorrendo ao trabalho de grupo, à pesquisa orientada e à partilha de conteúdos com a turma. Após a realização do teste correspondente aos temas abordados, 10 alunos não obtiveram uma classificação positiva e 2 não compareceram.

Esses alunos tiveram, posteriormente, a oportunidade de realizar uma nova tentativa, o que resultou na melhoria das classificações de alguns. No entanto, mantiveram-se 6 casos de

insucesso. No final do semestre, foi oferecida uma terceira oportunidade para a realização do teste, terminando-se com apenas 2 alunos a manterem um desempenho negativo.

2.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Na segunda etapa do estágio, foi desenvolvido o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), integrado nas exigências da unidade curricular na vertente de ensino-aprendizagem. Este projeto proporcionou uma experiência prática das funções de um professor com horário completo. Como referido por Bom e Brás (2003), o PTI permite ao estagiário assumir as responsabilidades e desempenhar as tarefas associadas à docência, com um grau de autonomia equiparável ao de um professor no exercício pleno das suas funções.

Para organizar o horário como Professor a Tempo Inteiro (Apêndice IV), foram analisados os horários de todas as turmas para identificar aquelas em que poderia lecionar. A distribuição do horário foi realizada entre os dias 13 e 17 de janeiro de 2025, período em que foi lecionado efetivamente. Contudo, na semana anterior, foi realizada a observação de todas as aulas das turmas em questão, com o objetivo de conhecer os alunos, observar a dinâmica das sessões e preparar os planos de aula de forma mais ajustada às suas necessidades.

Cerca de um mês antes, entrei em contacto com os professores por e-mail para solicitar informações detalhadas sobre as turmas que iria lecionar. Pedi dados como o número de alunos, os conteúdos a abordar, os objetivos a atingir, os espaços onde decorreriam as aulas, bem como orientações sobre a organização dos grupos de trabalho.

Embora o ritmo de trabalho tenha sido significativamente mais intenso do que o habitual em contexto de estágio, é de considerar que um planeamento sólido e uma reflexão antecipada sobre diferentes abordagens tornam possível a leção de aulas eficazes. Enquanto no estágio a semana letiva incluía apenas três aulas, além das responsabilidades no Desporto Escolar e na Direção de Turma, nesta experiência foi lecionado aulas consecutivas, totalizando 15 horas semanais. Esta exigência obrigou a preparar com grande precisão todos os aspetos do ensino, desde os conteúdos e recursos até à organização dos espaços, garantindo que cada aula decorresse de forma estruturada e produtiva. A eficácia dos professores está relacionada com a capacidade de antecipar e prevenir potenciais dificuldades, o que reforça a importância de um planeamento minucioso na prática pedagógica (Pereira, A. N. (2005).

As turmas atribuídas para a leção durante esta semana foram o 6^o3^a e o 6^o4^a, do professor Miguel Saldanha, o 7^o1^a, do professor Diogo Lopes, o 8^o2^a, do professor Nelson Gomes, e o 8^o1^a, que corresponde à minha turma. A abordagem aos conteúdos durante esta

semana foi estruturada com base nos planos anuais delineados pelos professores responsáveis por cada turma.

Relativamente ao planeamento das aulas para as turmas 6^{3a} e 6^{4a} do Professor Miguel Saldanha, as características das turmas eram bastante semelhantes, ambas compostas por 21 alunos. No entanto, a turma do 6^{4a} revelou-se mais exigente em termos de comportamento. As aulas eram organizadas em três estações, sendo os alunos divididos em três grupos de sete.

No Espaço 1, o aquecimento consistiu no futebol humano, seguido pelas estações: futebol 3x3, realizado num espaço reduzido, voleibol 1+1 com rede, mas sem serviço, e estafetas. No Espaço 2, o aquecimento também foi futebol humano. As estações que se seguiram foram: voleibol 1+1, com rede e sem serviço, andebol 2x1+1 e futebol, com o jogo da rabia, que foi dividido em dois subgrupos.

No ginásio, as atividades realizadas foram: minitrampolim, com salto em extensão; salto ao eixo no boque e ginástica de solo.

A turma do 7^{1a} é composta por 23 alunos. Quando as estações eram três, os alunos foram divididos em dois grupos de oito e um grupo de sete alunos. Quando eram quatro estações, a divisão foi feita em três grupos de seis alunos e um grupo de cinco alunos.

No Espaço 1, o aquecimento consistiu na bola ao fundo, seguido pelas seguintes estações: andebol 3x2 + GR, voleibol 2+2 com serviço por baixo e estafetas. No Espaço 2, o aquecimento foi realizado com drible e lançamento da passada à volta do campo, seguido pelas estações: basquetebol 3x2 a campo inteiro, voleibol 1+1 sem serviço por baixo, com prioridade no toque de dedos, barreiras e andebol 3x2 + GR.

No ginásio, as atividades foram distribuídas por quatro estações: ginástica acrobática, trave, minitrampolim e salto ao eixo no boque, além do salto entre mãos no plinto

A turma 8^{2a}, é composta por 20 alunos. Quando havia três estações, os alunos foram distribuídos em três grupos: dois grupos de sete alunos e um grupo de seis. Quando existiam quatro estações, a divisão foi feita em dois grupos de seis alunos e dois grupos de quatro.

No Espaço 1, o aquecimento consistiu, no exercício de futebol, do quadrado com três alunos, para trabalharem o passe e deslocarem-se para o espaço vazio, seguido da realização das estações, que incluíram estafetas, futebol 3x3 e voleibol 2+2 com serviço por baixo. No Espaço 2, iniciou-se com o aquecimento da bola no fundo, passando depois para as diferentes estações: basquetebol 3x3 a meio-campo, voleibol, começando com um exercício de 1+1 para treinar o serviço por baixo e progredindo para um jogo de cooperação 2+2 com serviço por baixo, barreiras e andebol 3x2 + GR a meio-campo. No ginásio, os alunos desenvolveram

atividades de dança, nomeadamente a rumba quadrada, e praticaram ginástica de solo e ginástica de aparelhos, incluindo exercícios no plinto, onde realizaram o salto entre mãos, no boque, onde executaram o salto ao eixo, e no minitrampolim, onde treinaram o salto em extensão.

Na turma, 8^o1^a, durante esta semana, no Espaço 1, o aquecimento foi bola ao fundo, seguido pelas estações de andebol 3x2 + GR, ginástica acrobática, lançamento do peso a partir de costas e dança, nomeadamente rumba quadrada. No Espaço 2, o aquecimento também foi bola ao fundo, e as estações foram: andebol 3x2 + GR, voleibol 2+2 com rede e sem serviço, atletismo com triplo salto e ginástica acrobática.

No ginásio, a aula foi exclusivamente dedicada à ginástica acrobática, permitindo aos alunos treinarem as suas coreografias, que seriam apresentadas na semana seguinte.

Esta experiência possibilitou desenvolver novas competências e aprofundar a prática pedagógica. Um dos aspetos mais enriquecedores deste projeto foi a oportunidade de trabalhar objetivos de crescimento profissional, como a gestão de comportamentos desviantes e a projeção da voz.

O impacto deste treino refletiu-se positivamente no meu desempenho com a turma 8^o1^a, pois permitiu melhorar o autocontrolo e adotar abordagens mais eficazes na gestão de comportamentos desviantes. Paralelamente, o trabalho na colocação da voz ajudou a comunicar com maior clareza e assertividade. O contacto com várias turmas obrigou a adaptar constantemente as estratégias, ajustando-as às especificidades de cada aluno e às necessidades do grupo.

Em conclusão, a segunda etapa do estágio, ao abrigo do projeto Professor a Tempo Inteiro, foi uma experiência altamente enriquecedora e desafiadora, permitindo integrar as funções de um professor com horário completo. Através deste projeto, a preparação antecipada, o planeamento rigoroso e a gestão do tempo foram fatores essenciais para o sucesso das aulas, especialmente tendo em conta a carga horária e a diversidade das turmas com as quais foram trabalhadas. A experiência de lidar com diferentes contextos e dinâmicas de turma ajudou a melhorar as habilidades de gestão de aula, comunicação e adaptação às necessidades dos alunos. A reflexão constante sobre a prática pedagógica e a adaptação de estratégias a contextos variáveis foram fundamentais para o meu crescimento enquanto futura docente. Em suma, esta etapa do estágio proporcionou uma visão mais completa da profissão de professor, consolidando competências que são essenciais para o desenvolvimento de uma prática docente eficaz.

2.9. Plano 3ª Etapa

A terceira etapa de lecionação segue uma estrutura semelhante à da etapa anterior, baseando-se na análise do balanço obtido na segunda fase e nas conclusões que foram retiradas. O objetivo desta etapa foi garantir um acompanhamento contínuo dos alunos, promovendo o seu progresso nas aprendizagens. O foco desta etapa esteve na evolução dos alunos, visando a melhoria das suas competências e, conseqüentemente, aproximando-os do sucesso em cada matéria (Apêndice V).

Objetivos: 3ªetapa Lecionação
Manter o desenvolvimento das aprendizagens prioritárias dos alunos
Promover o progresso dos alunos nas matérias
Realizar o projeto específico da área

Esta etapa teve início no dia 3 de fevereiro e terminou no dia 8 de abril. É importante destacar que houve a suspensão de duas aulas de Educação Física, uma devido à interrupção letiva do Carnaval, no dia 3 de março (segunda-feira), e a outra devido à saída de campo no Parque Natural da Arrábida, no dia 28 de março (sexta-feira). Assim, a turma contou com um total de 26 aulas dedicadas ao progresso, conforme o plano estabelecido.

2.9.1 Área das Atividades Física

Nesta etapa, foi mantido as quatro áreas de trabalho, uma vez que esta organização se revelou a mais eficaz para promover a continuidade no processo de ensino e para minimizar a ausência de aprendizagem dos alunos (Silva & Lopes, 2016).

A etapa em questão foi orientada para a progressão dos alunos. Com esse objetivo, foi selecionado, em primeiro lugar, matérias que não haviam sido abordadas na etapa anterior, como o Basquetebol e o Futebol nos Jogos Desportivos Coletivos, bem como na matéria de Dança, o Foxtrot e, nas raquetes, o Ténis de Mesa. Relativamente ao Atletismo, foi adicionado o salto em altura com a técnica *Fosbury Flop* e deu-se continuidade ao lançamento do peso e ao triplo salto, que foram apenas abordados no mês de janeiro, na última unidade didática, correspondente à fase de transição.

As atividades físicas foram escolhidas tendo em conta as prioridades específicas de cada aluno e as novas aprendizagens a serem desenvolvidas no processo de progressão. Durante

a avaliação inicial, foram identificados os principais erros nas matérias selecionadas para esta etapa. Com base nessa análise, no Basquetebol, os alunos demonstraram dificuldades, especialmente no lançamento da passada e na deslocação para criar linhas de passe. Para abordar essas dificuldades, no aquecimento foi realizado um exercício à volta do campo, em que os alunos tiveram de realizar o lançamento da passada e, depois, na segunda parte, foi realizada uma situação de jogo 3x3.

No Futebol, os alunos que ainda não haviam atingido o nível de introdução enfrentaram consideráveis dificuldades no controlo da bola. O objetivo central foi proporcionar aos alunos com menos habilidades a capacidade de receberem a bola, ajustarem-se ao espaço sem pressão e, eventualmente, realizarem um remate eficaz. Para tal, foi implementada uma situação de jogo 3x2 + 2 apoios, que traduz uma superioridade numérica expressiva, promovendo um contexto de jogo que favoreceu a evolução das competências individuais e coletivas. Durante o aquecimento, foi dinamizado o "jogo do quadrado", onde, em grupos de três alunos, estes realizavam passes entre si, deslocando-se após cada passe para o espaço vazio. Esta abordagem permitiu que os alunos com maiores dificuldades executassem o controlo da bola de forma mais metódica e reflexiva, contribuindo para o desenvolvimento das suas habilidades técnicas de forma progressiva e eficaz.

A Dança que foi introduzida nesta etapa foi o Foxtrot. Inicialmente, os alunos aprenderam os fundamentos desta dança de forma coletiva e estruturada, como referido por Martins et al. (2017), permitindo que todos os alunos recebessem a mesma instrução e observação simultaneamente. Posteriormente, a aprendizagem foi integrada numa das estações de trabalho, onde os alunos praticaram em pares. A estrutura rítmica do Foxtrot seguiu a sequência: Lento, Lento, Rápido, Rápido, proporcionando uma base sólida para a execução coordenada dos movimentos.

Na área das Raquetes, no Ténis de Mesa, os alunos iniciaram a atividade de forma cooperativa, sendo organizados em duplas, com dois alunos de cada lado da mesa. No entanto, a dinâmica de jogo foi realizada em situações 1+1 em diagonal. Assim, trabalharam dois pares ao mesmo tempo na mesma mesa. A atenção foi inicialmente focada na forma correta de pegar na raquete, uma vez que este foi um fator determinante para a execução eficaz dos batimentos (Marques, 2004). Os alunos deveram também prestar atenção aos batimentos à esquerda e à direita, de acordo com a trajetória da bola, garantindo o desenvolvimento de habilidades técnicas fundamentais.

Na matéria de Atletismo, na fase de transição, foi trabalhado o lançamento do peso e o triplo salto, e manteve-se o objetivo para a terceira etapa. No lançamento do peso, foi organizado a atividade criando zonas de lançamento delimitadas por cones. Os alunos, após realizarem o lançamento, retrocediam para trás dos cones, sem nunca os ultrapassarem. A seguir ao lançamento, os alunos realizavam exercícios de condição física e, somente ao terminar esta fase, dirigiam-se para recolher os seus pesos. Esta organização foi pensada de forma a garantir a segurança durante a execução da tarefa, obrigando os alunos a cumprirem a regra de não ultrapassarem o limite do círculo de lançamento. O grau de dificuldade adicional consistiu no facto de o lançamento ser feito de costas e sem balanço.

Quanto ao triplo salto, foi a primeira vez que foi introduzido. Para facilitar a aprendizagem, foram criadas progressões. Colocaram-se quatro cones de cores distintas e distâncias variadas, permitindo que cada aluno escolhesse o grau de dificuldade adequado. Inicialmente, todos os alunos realizaram o salto sem corrida de balanço, partindo do primeiro cone, com o objetivo de aperfeiçoarem a técnica. O objetivo final consistiu em executar o triplo salto com corrida de balanço, realizando entre seis e dez passadas. Os alunos deveriam, portanto, realizar corretamente o encadeamento dos apoios: o primeiro salto com receção na perna de impulsão, o segundo salto para o outro pé, e o último salto com a técnica de passada, terminando com a queda a dois pés na caixa de saltos.

No que disse respeito ao Salto em Altura, foi introduzida pela primeira vez a técnica do *Fosbury Flop*. Esta foi uma das estações disponíveis no ginásio, com o objetivo de os alunos executarem o salto com uma corrida de balanço entre cinco a oito passadas, sendo as últimas três ou quatro realizadas em curva. O desafio foi ultrapassar a fasquia mantendo o corpo ligeiramente arqueado, o que exigiu uma técnica apurada e um controlo preciso do movimento.

Nas matérias que já haviam sido lecionadas anteriormente, foram atingidos os objetivos terminais, na Ginástica Acrobática e na Dança Rumba Quadrada.

No Andebol, a dinâmica do jogo foi alterada para 4x4, mantendo-se o foco no remate em salto e na desmarcação para criar linhas de passe. Os alunos deveram tomar a decisão de passar ao colega, progredir com drible ou finalizar com um remate em salto.

No Voleibol, após os alunos conseguirem realizar pelo menos 10 transições na situação de jogo 2+2 na rede, tiveram a oportunidade de iniciar o jogo através do Serviço por baixo.

Em relação à Ginástica de Solo, o principal objetivo foi fomentar a entreajuda entre os alunos, para que pudessem alcançar o nível introdução e realizar a sequência prevista no programa. Após atingirem o nível de introdução, foram desafiados a trabalhar elementos do nível elementar. Para os alunos que já tinham atingido o nível de introdução, o foco foi continuar a desenvolver os elementos essenciais, com o objetivo de alcançarem o nível elementar e progredirem ainda mais nas suas competências.

Relativamente às restantes matérias, como Badminton, Patinagem, Orientação e, no Atletismo, a corrida de estafetas e a corrida de barreiras, foram novamente abordadas na 4.^a etapa.

2.9.2 Área da Aptidão Física

No que diz respeito à área da Aptidão Física, manteve-se os métodos utilizados na etapa anterior. No espaço 1, os alunos continuaram a realizar atividades de aptidão física na estação de Atletismo, especificamente no lançamento do peso. No espaço 2 e no ginásio, manteve a abordagem massiva, que foi realizada no final de cada aula. Com base nos critérios de avaliação de Educação Física do AEVF, a integração de exercícios de força superior e média, como abdominais e flexões, teve como objetivo principal promover o sucesso na área e contribuir para a evolução das capacidades motoras dos alunos (DEF AGEPM, 2020). A abordagem adotada incluiu a realização de 2 séries de 8 repetições para cada exercício (flexões de braços e abdominais), em linha com as recomendações de Oliveira (2021).

Oliveira (2021), citado por Fonseca (2012), sublinha que mesmo a aplicação de exercícios em períodos reduzidos pode ser eficiente para o desenvolvimento da força muscular. Marques (2004) também enfatiza a importância de valorizar a força muscular durante a adolescência, considerando este período como ideal para o seu desenvolvimento.

2.9.3. Área dos Conhecimentos

No que respeita à área dos Conhecimentos, recorreu-se novamente à mesma abordagem metodológica. Ao longo da etapa, os alunos tiveram oportunidade de aprofundar os conteúdos através de momentos de pesquisa orientada e trabalhos colaborativos em grupo, que serviram de base para a exploração dos temas disponibilizados no site de conhecimentos. Os resultados dessas investigações foram posteriormente partilhados com os colegas em apresentações orais. A avaliação escrita teve lugar após a realização dessas apresentações.

2.10 Balanço 3ª Etapa

2.10.1 Área das Atividades Físicas

A 3.ª Etapa de Lecionação teve como principais objetivos o trabalho contínuo dos alunos e a progressiva consolidação das suas aprendizagens. O planeamento delineado para esta etapa foi, na sua generalidade, cumprido, com exceção das aulas dos dias 10 e 17 de março e 4 de abril, que, devido às condições meteorológicas adversas, tiveram de ser realizadas no átrio, sendo que as matérias foram a Dança- Foxtrot Social e Ténis de mesa e uma estação com aptidão física.

Nesta etapa, a constituição dos grupos manteve-se maioritariamente heterogénea, em consonância com as orientações de Dyson (2001), dado que, nas fases anteriores, se verificaram benefícios significativos ao nível das aprendizagens e do desenvolvimento pessoal e social dos alunos quando integrados em grupos com diferentes níveis de desempenho.

Nas Atividades Físicas, a seleção dos conteúdos foi orientada pelas necessidades identificadas nos alunos, sendo dada especial atenção a determinadas matérias. No caso do Basquetebol, constatou-se, de forma generalizada, a existência de dificuldades na execução do lançamento na passada. Assim, o exercício inicial de aquecimento foi concebido de modo a permitir que os alunos praticassem esta técnica individualmente e sem oposição, promovendo uma abordagem mais focada e ajustada ao seu nível de desempenho.

No que respeita à situação de jogo, foi implementada a estrutura 3x2 no formato de jogo holandês, promovendo uma situação de superioridade numérica ofensiva. Este tipo de abordagem privilegia o contra-ataque, potenciando a progressão no terreno de jogo e proporcionando aos alunos oportunidades frequentes para treinar e executar ações técnico-táticas em contexto favorável e com menor pressão defensiva (Amatria et al., 2020). Neste caso específico, foram trabalhadas, em particular, as situações de finalização através do lançamento em passada, beneficiando do enquadramento propiciado por este modelo de jogo.

Na matéria de Futebol, observou-se, que os alunos que não se encontravam no nível de iniciação, apresentavam dificuldades significativas no controlo de bola. Para responder a essa necessidade, foi implementado, na fase de aquecimento, o exercício do "quadrado", centrado na receção, passe e deslocamento para o espaço livre dentro de uma área delimitada. Esta proposta revelou-se particularmente eficaz junto dos alunos com maiores dificuldades, uma vez que lhes permitiu, num contexto livre de pressão, receber a bola, enquadrar-se com o colega e realizar o passe de forma mais controlada.

Ao longo desta etapa, foram introduzidas duas situações de jogo distintas. Na primeira unidade didática, foi utilizada a estrutura 3x2+2 apoios, onde a limitação imposta à defesa proporcionou aos alunos mais tempo e espaço para executarem as ações com maior segurança, tendo-se verificado uma evolução nas suas competências. Numa segunda e terceira unidade didática, foi implementada uma situação de 4x4 com regras pedagógicas específicas, as quais foram: o último defesa apenas podia intervir defensivamente dentro da área, originando uma situação de 4x3; o campo foi dividido em três corredores, que serviram como referência exclusivamente para os jogadores atacantes; as finalizações só podiam ocorrer após a ultrapassagem dos corredores, correspondendo à zona de finalização após a área de penálti; não havia guarda-redes, sendo qualquer defesa com as mãos penalizada com a atribuição de um golo; os atacantes deveriam manter as suas posições; os alunos com maiores dificuldades atuaram nos corredores laterais; e o jogador tecnicamente mais competente e com maior espírito de cooperação assumiu a posição mais recuada em campo.

Na Dança Foxtrot Social, foi lecionado, numa primeira abordagem, de forma massiva, permitindo que todos os alunos recebessem a mesma instrução e fossem observados em simultâneo (Martins et al., 2017). Após a demonstração completa da coreografia e a respetiva assimilação por parte dos alunos, estes iniciaram a prática da dança em pares, sendo acompanhados por instruções verbais ao longo de toda a execução. Nas aulas seguintes, os alunos realizaram a dança em estações, o que contribuiu para o desenvolvimento da sua autonomia, tornando desnecessária a minha presença constante durante a execução completa da coreografia. Relativamente ao desempenho individual, observou-se uma melhoria no aluno n.º 2, enquanto o aluno n.º 27 apresentou maiores dificuldades na aprendizagem.

No Ténis de Mesa, foi notório que os alunos apresentaram mais dificuldades na pega da raquete, o que é um fator importante para facilitar a execução dos batimentos (Marques, 2004). Durante a aula, procurei relembrar constantemente a forma correta de segurar a raquete. Ao longo do jogo, os alunos tinham como meta realizar, pelo menos, 10 transições. A definição de metas relacionadas com o uso das raquetes revelou-se eficaz para estimular a superação e aumentar o foco dos alunos na tarefa. A situação de jogo que foi realizada consistiu em 1+1.

Relativamente aos conteúdos de Atletismo, nomeadamente às matérias lançamento do peso e o triplo salto, foi utilizada a mesma metodologia e organização anteriormente descrita, assegurando a segurança e a eficácia no processo de aprendizagem.

No que diz respeito ao salto em altura, foi introduzido a técnica do *Fosbury Flop*. Esta foi uma das estações disponíveis no ginásio, com o objetivo de os alunos realizarem o

salto com uma corrida de três passadas. O desafio consistia em ultrapassar a fasquia mantendo o corpo ligeiramente arqueado, o que exigia uma técnica apurada e um controlo preciso do movimento. Inicialmente, no geral, todos os alunos apresentaram alguma dificuldade, principalmente no arquear do corpo e na queda de costas. No entanto, ao longo da etapa, foi possível observar uma melhoria significativa em todos os alunos.

O Andebol, na primeira e segunda unidade didática, os alunos realizaram a situação de jogo holandês 3x2+GR, e na terceira unidade didática, a situação foi alterada para 4x4, mantendo-se o foco no remate em salto e na desmarcação para criar linhas de passe. Os alunos deviam tomar a decisão de passar ao colega, progredir com drible ou finalizar com um remate em salto.

No Voleibol, inicialmente, cada aluno realizou 3 serviços por baixo. Após esta fase, os alunos passaram a trabalhar a situação 2+2, em que tinham de realizar pelo menos 10 transições durante o jogo, e tiveram a oportunidade de iniciar o jogo através do serviço por baixo.

Em relação à Ginástica de Solo, o principal objetivo foi continuar a fomentar a entreajuda entre os alunos, para que pudessem alcançar o nível de introdução e realizar a sequência prevista no programa. Para os alunos que já haviam atingido o nível de introdução, o foco foi continuar a desenvolver os elementos essenciais, com o objetivo de alcançar o nível elementar e progredir ainda mais nas suas competências.

Durante esta etapa, foram realizadas duas aulas com as matérias de Patinagem e Orientação. Na Patinagem, devido às limitações dos espaços, os alunos realizaram apenas alguns elementos do nível de introdução. Na Orientação, os alunos foram distribuídos em grupos de dois, com o objetivo de realizar o percurso entre 6 a 9 minutos, e todos os alunos tiveram sucesso nesta matéria.

2.10.2 Área da Aptidão Física

No que se refere à área da Aptidão Física, foram mantidos os métodos aplicados na etapa anterior, exceto no ginásio. No espaço 1 e no ginásio, os alunos realizaram atividades de aptidão física, na estação de Atletismo, após o lançamento do peso e o salto em altura, respetivamente. No espaço 2, manteve a abordagem massiva, que foi implementada no final de cada aula.

2.10.3 Área dos Conhecimentos

Na área dos Conhecimentos, foi utilizada a mesma metodologia de ensino do primeiro semestre. Os alunos adquiriram e consolidaram os seus conhecimentos através de pesquisas e trabalhos de grupo, os quais permitiram aprofundar os temas desenvolvidos no site de Universidade Lusófona-Centro Universitário de Lisboa. Faculdade de Educação Física e Desporto

conhecimentos, nomeadamente: Jogos Olímpicos da Antiguidade; Jogos Olímpicos na Era Moderna; Jogos Paralímpicos; Valores Olímpicos e Valores Paralímpicos. Posteriormente, tiveram a oportunidade de partilhar os seus conhecimentos com os colegas. As apresentações decorreram nos dias 24 e 27 de fevereiro. O teste escrito foi realizado no dia 24 de março, tendo todos os alunos atingido o sucesso nesta área.

2.11 Plano 4ª Etapa

A 4ª etapa corresponde ao momento de reforço de todo o trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, resultando no alcance dos objetivos finais definidos para cada aluno. Com base nesses princípios, foram estabelecidos os seguintes objetivos para esta etapa:

Objetivos: 4ª etapa Lecionação
Atingir os objetivos finais estabelecidos para cada aluno.
Reforço e aperfeiçoamento das aprendizagens dos alunos, visando a consolidação dos conteúdos abordados.
Analisar o impacto do projeto de lecionação.

2.11.1 Área da Atividades Físicas

No que disse respeito à estrutura das aulas, os princípios do ecletismo e da multilateralidade foram preservados através do método “ABCD” (ME et al., 1992), que foi aplicado em todas as aulas, sempre que possível.

Na área das atividades físicas, os alunos tiveram a oportunidade de realizar todas as matérias, exceto Ginástica Acrobática, cuja situação final e avaliação já tinham sido realizadas, com as coreografias de grupo, tendo todos os alunos atingido o sucesso nesta matéria.

Na matéria de Futebol, o objetivo final foi alcançado pelos alunos do sexo masculino e por uma aluna do sexo feminino, que realizaram a situação de jogo em formato 5x5. As restantes alunas, tendo em conta as dificuldades demonstradas ao longo do processo, nesta matéria, realizaram a situação de jogo em formato 4x4, o que permitiu uma participação mais ajustada às suas necessidades. Os objetivos estabelecidos para esta situação de jogo incluíram: receber a bola, controlando-a e posicionando-se ofensivamente; rematar, caso tivessem a baliza ao seu alcance; passar a um companheiro desmarcado em direção à baliza ou em apoio, combinando o passe com a sua própria desmarcação; desmarcar-se, oferecendo linhas de passe na direção da baliza ou de apoio; caso perdessem a posse da bola (situação defensiva), deveriam

marcar o seu atacante, dificultando a sua ação ofensiva; como guarda-redes, deveriam posicionar-se de forma a impedir o golo e, ao recuperarem a posse da bola, passá-la a um jogador desmarcado.

Relativamente à matéria de Voleibol, visto que os alunos já estavam a realizar a situação de jogo final, continuaram com o mesmo processo: em situação de jogo 2x2 com rede, os alunos serviram por baixo e receberam o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (consoante a trajetória da bola), posicionando-se corretamente e de forma oportuna para direcionar a bola para cima e para a frente, com o objetivo de dar continuidade às ações da sua equipa.

Na matéria de Basquetebol, os alunos tiveram a oportunidade de realizar a situação de jogo 3x3, com o intuito de desenvolverem as suas competências técnicas e táticas no contexto de um jogo real. Os principais objetivos estabelecidos para esta situação incluíram a habilidade de driblar, especialmente quando o aluno dispusesse de espaço livre à sua frente, de forma a progredir no campo de jogo e/ou ultrapassar o adversário direto, aproximando-se da zona de lançamento ou efetuando passe a um companheiro de equipa, preferencialmente em posição mais ofensiva. Além disso, foi enfatizada a importância da desmarcação oportuna, com o objetivo de criar linhas de passe ofensivas, situadas à frente da linha da bola, mantendo uma ocupação equilibrada e estratégica do espaço de jogo. Por fim, os alunos deveram participar ativamente no ressalto sempre que ocorresse um lançamento, procurando recuperar a posse da bola e contribuindo para a continuação das jogadas ofensivas da sua equipa.

Na matéria de Andebol, para o 8.º ano, a situação de jogo final foi 5x5: como atacantes, os alunos deviam tomar a decisão de passar ao colega, progredir com drible ou finalizar com um remate em salto. Como defesas, colocaram-se entre a bola e a baliza, procurando impedir o golo. Como guarda-redes, enquadraram-se com a bola, sem perderem a noção da sua posição relativa à baliza, procurando sempre evitar o golo. Além disso, iniciaram o contra-ataque sempre que recuperaram a posse da bola, passando-a para um jogador desmarcado.

Na matéria de Ginástica de Solo, os alunos deram continuidade ao processo desenvolvido até então. O principal objetivo foi promover a entajada entre os alunos, para que pudessem alcançar o nível de introdução e realizar a sequência estabelecida no programa. Para os alunos que já haviam atingido o nível de introdução, o foco foi no aperfeiçoamento dos elementos essenciais do nível seguinte, com o intuito de alcançarem o nível elementar e continuarem a evoluir nas suas competências.

No domínio da Ginástica de Aparelhos, manteve-se a metodologia adotada nas etapas anteriores. No rolamento à frente por cima do plinto longitudinal, sete alunos não conseguiram realizar o movimento com sucesso. No salto ao eixo, deixou-se de utilizar as progressões no banco sueco, mantendo-se apenas a variante em que os alunos saltam por cima de um colega, realizada por nove alunos. Esta opção continuou a proporcionar desafio e a reforçar a confiança. No salto entre mãos, todos os alunos realizaram previamente saltos de coelho como exercício preparatório obrigatório. Doze alunos realizaram a progressão que consistia em saltar a pés juntos para cima do plinto e sair com controlo. Dois alunos, por apresentar maiores dificuldades, executaram a variante com colocação dos joelhos sobre o plinto antes de sair. No minitrampolim, trabalhou-se o salto em extensão, com chamada ativa e receção equilibrada no colchão. Apenas um aluno não executava corretamente o movimento. Na trave, dois alunos demonstraram dificuldade em manter o equilíbrio durante as sequências propostas. Nestes casos, foi utilizada uma trave de menor altura e oferecido apoio lateral para garantir a segurança e o sucesso da tarefa.

Durante as aulas, as ajudas entre colegas foram uma parte essencial da aprendizagem, fosse no boque, no plinto, na trave ou no minitrampolim. Este trabalho colaborativo foi reforçado de forma significativa, contribuindo para o desenvolvimento das competências dos alunos.

2.11.2 Área da Aptidão Física

Relativamente à área de Aptidão Física, foi mantida a metodologia utilizada na etapa anterior. A abordagem consistiu na realização de 2 séries de 8 repetições para cada exercício (flexões de braços e abdominais), de acordo com as orientações de Oliveira (2021), que defendeu que a aplicação de exercícios em períodos reduzidos podia ser eficaz para o desenvolvimento da força muscular.

Durante a quarta etapa, os alunos realizaram novamente os testes do *FitEscola*, nomeadamente o teste de flexões de braços, o teste de abdominais, o teste da impulsão horizontal, o teste da velocidade a 40 metros, o teste do vaivém e os testes de flexibilidade dos membros inferiores e superiores com o objetivo de realizar a avaliação sumativa da Aptidão Física. Como objetivo complementar, observou-se a evolução dos alunos, comparando os resultados com os testes realizados no início do ano, para analisar os progressos feitos.

2.11.3 Área dos Conhecimentos

No que diz respeito à área de Conhecimentos, não foram aplicados trabalhos nem testes durante o segundo semestre, uma vez que os objetivos de carácter teórico já tinham sido atingidos por todos os alunos.

Nesse sentido, a atenção centrou-se nos objetivos de carácter teórico-prático, procurando garantir que os alunos compreendiam não só a execução das habilidades, mas também os aspetos críticos que contribuíam para uma realização correta. Para isso, recorreu-se a estratégias de questionamento ao longo das aulas, promovendo momentos de reflexão e diálogo sobre os fundamentos das tarefas propostas.

2.12 Balanço 4ª Etapa

2.12.1 Área das Atividades Físicas

A 4.^a e última etapa decorreu conforme o planeado, tendo sido possível realizar as avaliações de todas as matérias previstas. Verificou-se, de forma geral, uma evolução positiva nas aprendizagens dos alunos ao longo do ano letivo, com especial destaque para a progressão dos níveis de desempenho nas diversas modalidades (Apêndice VI).

Em Basquetebol, registou-se uma melhoria significativa: o número de alunos que não cumpriam o nível de introdução passou de 18 para 14. No Voleibol, a redução foi de 7 para 6 alunos, e no Andebol, de 9 para 5. Na Ginástica de Solo, observou-se uma descida de 16 para 15 alunos sem o nível de introdução, e em Ginástica de aparelhos, de 20 para 17. No Atletismo, 11 alunos conseguiram evoluir do nível de introdução para o nível elementar, o que representa um progresso importante.

Relativamente às Modalidades de Raquetes, a única aluna que inicialmente não cumpria o nível de introdução passou a cumpri-lo. Na Dança, o aluno que se encontrava no nível de introdução também demonstrou progressos, tendo atingido os critérios definidos.

Nas matérias de Futebol, Ginástica Acrobática, Patinagem e Orientação, os registos mantiveram-se estáveis, sem alterações significativas face às etapas anteriores.

Importa ainda referir que a aluna recentemente integrada na turma apresenta várias dificuldades, encontrando-se atualmente apenas no nível de introdução nas modalidades de Raquetes e Dança. Devido ao tempo limitado de observação e integração, não foi possível uma avaliação mais abrangente nesta etapa.

De forma global, os resultados refletem um percurso de melhoria contínua por parte dos alunos e um cumprimento integral dos objetivos definidos para esta fase.

2.12.2. Área das Aptidão Física

Na área de Aptidão Física, manteve-se a metodologia de trabalho com a realização de 2 séries de 8 repetições por exercício, implementadas no final das aulas ou integradas em estações de trabalho específicas. Importa destacar que todas as aulas, desde o início do ano letivo, contemplaram momentos dedicados ao desenvolvimento da aptidão física.

Relativamente aos testes do *FitEscola*, os resultados mantiveram-se estáveis na maioria dos alunos, com três casos de insucesso. No entanto, regista-se uma evolução significativa, dos alunos n.º 9; n.º13 e n.º27, que passaram do nível 3 para o nível 5, após demonstrar melhorias significativas no teste de flexibilidade dos membros inferiores. Esta progressão resultou de um plano de reforço específico, após lhe ter sido recomendado que trabalhasse esse parâmetro.

2.12.3. Área dos Conhecimentos

Na área de Conhecimentos, não foram realizados trabalhos escritos ou testes formais durante a 4.ª etapa, dado que, conforme definido no plano anual, a avaliação teórica desta área já se encontrava concluída através dos instrumentos aplicados nas etapas anteriores.

Assim, nesta fase, não foram atribuídas novas classificações nesta área, uma vez que todos os alunos já tinham alcançado os objetivos definidos para os conhecimentos teóricos.

Durante as aulas, no entanto, continuou-se valorizar o questionamento sistemático, especialmente no âmbito das atividades práticas, com o intuito de reforçar o conhecimento das regras, princípios técnicos e condições de realização das tarefas. Esta componente, inserida na avaliação da área das Atividades Físicas, visou consolidar os conhecimentos teórico-práticos específicos de cada modalidade.

Tal como refere Fernandes (2009), a avaliação deve integrar-se no processo de aprendizagem, utilizando estratégias diversificadas, como o questionamento, que permitem regular a prática pedagógica e contribuir para a melhoria do desempenho dos alunos.

2.13 Lecionação – Projeto T.O.P.

A escolha do tema do Projeto T.O.P. na lecionação, foi motivada pela observação de um problema recorrente na disciplina de Educação Física, na turma do 8º1ª. Sete alunos (nº2,

nº7, nº15, nº16, nº21, nº27 e nº29) frequentemente apresentaram faltas de material ou alegavam lesões para não participarem das aulas.

A observação recorrente de que alguns alunos apresentam desculpas frequentes para não participarem nas aulas de Educação Física evidencia a necessidade de uma análise mais aprofundada das causas subjacentes a este comportamento. Entre os alunos identificados, foi possível distinguir dois grupos que enfrentam desafios distintos.

O primeiro grupo, constituído pelos alunos nº2 e nº27, demonstram claros sinais de desmotivação, evidenciando uma falta de interesse e envolvimento nas atividades propostas. Esta desmotivação poderá estar relacionada, em grande medida, ao desconhecimento da importância da disciplina de Educação Física no desenvolvimento integral do indivíduo, que abrange não só o desenvolvimento físico, mas também os aspetos emocionais e sociais (Azimovna, 2021).

O segundo grupo, composto pelos alunos nº7, nº15, nº16, nº21 e nº29, apresentam dificuldades físicas associadas a um marcado receio de julgamento por parte dos colegas, fatores que atuam como barreiras à sua plena participação nas aulas. Este medo de julgamento parece ser intensificado pela insegurança face ao desempenho físico. Adicionalmente, enfrentam limitações físicas que não têm sido devidamente identificadas ou acomodadas, enquanto o ambiente competitivo ou de comparação poderá desmotivar e acentuar o seu afastamento das atividades. De acordo com Lima (2010), estas barreiras físicas e emocionais podem ser atenuadas com a implementação de estratégias pedagógicas que promovam a inclusão e que sejam ajustadas às necessidades específicas dos alunos, através da criação de um ambiente acolhedor e não competitivo.

Para os alunos desmotivados (n.º 2 e n.º 27), implementaram-se estratégias pedagógicas que privilegiaram o reforço positivo, destacando os progressos individuais e sensibilizando para a importância da disciplina de Educação Física no desenvolvimento integral físico, emocional e social (Guimarães, 2001).

Já os alunos com dificuldades físicas e receio do julgamento por parte dos colegas (n.º 7, n.º 15, n.º 16, n.º 21 e n.º 29) beneficiaram de práticas pedagógicas adaptadas, com foco na inclusão, na cooperação e na criação de um ambiente seguro. Foram promovidas interações sociais em grupos cooperativos e heterogéneos, que contribuíram para o reforço da autoconfiança e para a superação de barreiras emocionais (Vygotsky, 1978).

Foi neste contexto que se definiu o tema do projeto: “A participação e motivação dos alunos nas aulas de Educação Física”, com o objetivo de analisar os efeitos de estratégias motivacionais específicas na participação de alunos previamente desmotivados.

O processo desenvolvido integrou ações a nível individual e coletivo, mantendo coerência entre teoria e prática (Kelso et al., 2020). Ao longo das aulas, aplicou-se o reforço positivo de forma estratégica, reconhecendo o esforço e progresso dos alunos. Estabeleceu-se também uma comunicação contínua com os encarregados de educação, promovendo o envolvimento das famílias no acompanhamento da evolução dos educandos.

Os alunos foram organizados em grupos de trabalho cooperativos, respeitando a heterogeneidade das suas características, de forma a fomentar a entreaajuda, a inclusão e o respeito mútuo. Para além disso, realizaram-se conversas individuais com os alunos sinalizados, com o objetivo de compreender dificuldades, estabelecer metas realistas e reforçar a motivação intrínseca (Guimarães, 2001).

A avaliação da evolução foi efetuada com base num instrumento de registo em Excel (Apêndice VII), onde foram contabilizadas, ao longo das aulas, variáveis como a frequência de alegação de lesões, faltas de material e ausência de participação. A análise desses dados permitiu observar uma redução desses comportamentos inicialmente sinalizados (Apêndice VIII), o que indicia uma melhoria efetiva no compromisso e na motivação face à disciplina.

No final do projeto, foram realizadas entrevistas individuais (Apêndice IX) com todos os alunos inicialmente sinalizados, com o propósito de recolher as suas perceções acerca das estratégias implementadas, bem como aprofundar a compreensão das suas motivações, resistências e expectativas face à disciplina de Educação Física. Os testemunhos recolhidos revelaram-se bastante positivos: todos os alunos referiram sentir-se mais motivados no final do ano letivo, destacando uma maior confiança nas suas capacidades e um envolvimento mais consistente nas aulas.

Estas entrevistas permitiram validar as observações realizadas ao longo do projeto. Este momento de escuta ativa contribuiu igualmente para reforçar o sentimento de valorização pessoal e de pertença por parte dos alunos.

3. Direção de Turma

3.1. Panorama Geral da DT

O Diretor de Turma (DT) exerce uma função essencial no processo educativo, assumindo a coordenação e supervisionando a implementação das estratégias pedagógicas no contexto escolar. De acordo com Especial (2008), a principal responsabilidade do DT é garantir a eficácia das medidas educativas, orientando o trabalho pedagógico e acompanhando o progresso dos alunos. No entanto, as suas funções vão além da simples coordenação pedagógica, dado que o DT desempenha um papel crucial na gestão de conflitos, que, muitas vezes, extrapolam o ambiente escolar, envolvendo a comunidade educativa de forma mais ampla.

Este docente acumula, ainda, diversas tarefas administrativas, exigindo o desenvolvimento de competências específicas para lidar com as múltiplas responsabilidades que lhe são atribuídas, como a mediação de relações interpessoais e a gestão de conflitos, áreas para as quais muitos não têm formação específica. O cargo de DT exige uma capacidade de liderança que não pode ser estabelecida apenas por decreto, mas deve estar alinhada com as características pessoais e as competências de cada docente (Boavista, 2013). Esta falta de formação especializada em mediação e no relacionamento interpessoal pode ser uma limitação significativa no desempenho das funções de DT, o que implica a necessidade de um perfil específico para os docentes que assumem esta função.

O Diretor de Turma assume uma posição estratégica, pois é o principal elo entre a escola, as famílias e a comunidade. Este docente é, muitas vezes, o melhor conhecedor da realidade escolar e, como tal, é a figura mais bem posicionada para promover a integração dos alunos e facilitar a aproximação das famílias à escola. O DT não se limita a desempenhar um papel de instrutor, mas também atua como socializador e estimulador, papel fundamental para a concretização das finalidades educativas e para o desenvolvimento de uma comunidade escolar coesa.

Em alguns contextos, como no Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira (AEVF), o DT é designado pelo Diretor do Agrupamento, com base na experiência profissional e nas características das turmas. Este processo é realizado com o objetivo de garantir uma continuidade pedagógica dentro do ciclo de escolaridade, o que favorece a estabilidade das relações entre a escola e as famílias, bem como a coesão dentro da própria equipa pedagógica.

A continuidade e a experiência são, assim, fatores valorizados no processo de seleção do DT, pois contribuem para a criação de um ambiente de aprendizagem mais estável e eficaz.

Além disso, o papel do DT não se restringe apenas à gestão interna da turma, mas também à sua representação em reuniões do Conselho de Turma, onde lidera, orienta e participa ativamente na avaliação do progresso dos alunos, assim como na mediação das relações com os pais. Este papel multifacetado é destacado por Alho & Nunes (2009), que sublinham o carácter privilegiado do DT no que diz respeito à interação entre a escola e a comunidade.

3.2. Caracterização da Turma

A turma 8.º1.^a é composta por 28 alunos, com algumas alterações ao longo do ano: um aluno saiu e entrou uma nova aluna em maio. Em comparação com o ano anterior, houve um aumento de oito alunos, incluindo duas estrangeiras com dificuldades em português. Apenas um aluno está atualmente em condições de integrar o Quadro de Mérito, contrastando com quatro no ano anterior. A turma inclui três alunos com medidas educativas (n.º 15, 16 e 17) e apresenta um comportamento ativo, por vezes indisciplinado.

O delegado (n.º 27) e subdelegado (n.º 8) foram eleitos a 13 de setembro. O comportamento geral foi considerado suficiente, com sete faltas disciplinares, sendo o aluno n.º 2 o mais sinalizado. Em contrapartida, os alunos n.º 10, 20 e 28 destacaram-se pelo bom comportamento.

3.3. Plano 1ª Etapa

A primeira etapa da Direção de Turma foi encarada como um momento fundamental para estabelecer uma relação de proximidade e confiança com o Diretor de Turma e para compreender as dinâmicas inerentes ao funcionamento deste cargo.

Neste sentido, previa-se a participação em reuniões, nomeadamente com o Conselho de Turma e com Encarregados de Educação, bem como a colaboração na elaboração de documentos essenciais, como atas e registos no dossier da turma. Pretendia-se ainda observar e apoiar a comunicação escola-família, compreender os procedimentos adotados na gestão de casos individuais e iniciar uma participação progressiva e significativa nas tarefas atribuídas, sempre com uma postura de escuta, disponibilidade e responsabilidade.

3.4. Balanço 1ª Etapa

A primeira etapa, foi determinante para o envolvimento nas atividades pedagógicas

e para o fortalecimento da relação de confiança com o Diretor de Turma. Desde o início, o DT demonstrou abertura para me aceitar como coadjuvante, o que foi essencial para que fosse possível desempenhar as funções de forma significativa e contributiva.

O primeiro passo foi a participação na primeira reunião do Conselho de Turma, um momento importante para entender as dinâmicas e para começar a contribuir com o olhar como estagiária. Após essa reunião, foi tomada a iniciativa de elaborar uma apresentação para a reunião subsequente com os pais dos alunos, com o intuito de estabelecer uma comunicação clara e objetiva com os Encarregados de Educação.

Durante esta fase, houve participações nas reuniões com os Encarregados de Educação, sempre ao lado do Diretor de Turma. Em cada uma destas reuniões, foram elaboradas, juntamente com o Diretor de Turma, as atas correspondentes, que foram devidamente arquivadas no dossier da turma, assegurando um registo claro e acessível de todas as discussões realizadas. Este processo foi fundamental para manter um acompanhamento eficaz e transparente das questões abordadas.

3.5. Plano 2ª Etapa

A 2.ª etapa da Direção de Turma foi delineada com o objetivo de consolidar as funções assumidas na fase inicial e aprofundar a participação em processos de acompanhamento pedagógico, avaliação e articulação com os Encarregados de Educação.

Estava prevista a colaboração nas reuniões intercalares e de final de semestre, bem como na análise dos resultados escolares, sinalização de alunos com dificuldades e apoio na definição e registo de medidas pedagógicas adequadas.

Neste período, pretendeu-se também reforçar o contacto direto com os Encarregados de Educação, acompanhando situações de absentismo, comportamento ou aproveitamento, e contribuindo para o estabelecimento de um diálogo eficaz entre a escola e as famílias.

Paralelamente, manteve-se a responsabilidade partilhada na organização documental da Direção de Turma, nomeadamente na elaboração de atas e no envio de comunicações regulares através da plataforma Inovar.

3.6. Balanço 2ª Etapa

Na segunda etapa, realizou-se a reunião intercalar no dia 18 de novembro, cuja ata elaborei em conjunto com o Diretor de Turma. Após o preenchimento das avaliações

intercalares, identificaram-se os alunos n.º 15, 17, 21, 23 e 26 com três ou mais níveis negativos, tendo sido mobilizadas medidas universais sempre que se considerou recomendável.

Mantivemos contacto regular com os Encarregados de Educação. O EE do aluno n.º 22 informou a sua transferência para uma escola no distrito de Santarém. A 27 de janeiro, teve lugar a reunião do 1.º semestre, em cuja organização e redação da ata também participei ativamente.

Ao longo deste período, registaram-se sete faltas disciplinares. Os registos foram realizados no programa Inovar e enviados semanalmente aos Encarregados de Educação, recorrendo-se ao envio de e-mails diretos em casos urgentes. Todo este processo foi conduzido por mim, em articulação com o Diretor de Turma.

3.7. Plano da 3ª Etapa

A 3.ª etapa da Direção de Turma previa-se como uma fase de reforço da intervenção em situações disciplinares emergentes e de acompanhamento mais próximo das dinâmicas comportamentais da turma.

Nesta fase, manteve-se uma vigilância contínua sobre os registos de comportamento e de faltas, em articulação estreita com o Diretor de Turma, assegurando uma resposta rápida e eficaz sempre que se justificava o contacto com os Encarregados de Educação.

3.8. Balanço da 3ª Etapa

Durante esta etapa, registou-se uma situação disciplinar relevante envolvendo o aluno número 2, que atingiu a quinta falta disciplinar. Dada a gravidade e a recorrência dos comportamentos inadequados, foi convocado um Conselho Disciplinar para averiguar a situação e determinar as possíveis medidas corretivas ou sancionatórias. A reunião decorreu no dia 20 de março, pelas 17h15, contando com a presença de todos os docentes da turma, da Representante dos Pais/Encarregados de Educação e do Delegado e Subdelegado.

Para assegurar o rigor da análise, foi preparada previamente uma síntese com todos os registos de comportamento do aluno número 2, a qual foi distribuída aos presentes na reunião. Verificou-se que o aluno acumulava 21 registos de comportamento inadequado, dos quais 5 de natureza disciplinar. Após a leitura dos registos e a audição de todos os intervenientes, e em conformidade com a legislação em vigor, o Conselho de Turma deliberou aplicar ao aluno a medida disciplinar sancionatória de suspensão por dois dias, como forma de censura clara aos

comportamentos incorretos. Em consequência desta medida, foi decidido que o aluno número 2 não participaria na saída de campo ao Portinho da Arrábida, agendada para o dia 28 de março.

Por fim, até ao término desta etapa, manteve-se a articulação regular com o Diretor de Turma, para o acompanhamento das situações que foram surgindo, bem como a continuidade do desenvolvimento do projeto de indisciplina nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, consolidando as aprendizagens e promovendo a reflexão sobre atitudes e comportamentos no contexto escolar.

3.9. Plano da 4ª Etapa

A 4.ª etapa da Direção de Turma previa-se como uma fase de consolidação da autonomia e do envolvimento nas tarefas associadas à gestão da turma.

Estava contemplada a colaboração na reunião intercalar e na reunião final do segundo semestre, assim como o acompanhamento da evolução dos alunos e a articulação com os Encarregados de Educação, especialmente em situações que exigissem uma intervenção mais direta.

3.10. Balanço da 4ª Etapa

No decorrer desta fase, realizou-se a reunião intercalar do segundo semestre, no dia 10 de abril. Fui responsável pela elaboração da respetiva ata e pela condução integral da reunião, tarefa que me foi confiada pelo Diretor de Turma, professor Carlos Vasques, demonstrando assim a confiança depositada em mim no âmbito Coadjuvação.

As reuniões semanais com o Diretor de Turma continuaram a realizar-se de forma regular. Sempre que necessário, mantive contacto com os encarregados de educação através da plataforma inovar e por correio eletrónico, garantindo uma comunicação eficaz e atempada.

Para encerrar esta etapa, realizou-se o CT de avaliação do segundo semestre no dia 16 de junho, durante a qual se confirmou que quatro alunos não transitaram de ano e que um aluno foi proposto para o Quadro de Mérito, em reconhecimento do seu desempenho escolar.

3.11. Direção de Turma – Projeto T.O.P.

Desde o início do ano letivo, o Conselho de Turma manifestou uma preocupação crescente com o comportamento inadequado de alguns alunos da turma 8º1ª. Esta preocupação foi evidenciada nas reuniões de avaliação intercalar do primeiro semestre, nas quais foi reportado um número alarmante de 40 registos de comportamentos inadequados na plataforma

Inovar, além de 4 faltas disciplinares, relativas aos alunos nº2, nº8, nº12 e nº25. Para além disso, alguns Encarregados de Educação foram chamados à escola devido a situações como: *cyberbullying*, com o aluno nº17 como vítima; agressões entre os alunos nº9, nº13 e nº23; simulações de atos sexuais por parte do aluno nº1; e exposições das partes íntimas no ambiente escolar pelo aluno nº2.

Neste contexto, foi escolhido o tema da “indisciplina dos alunos” para desenvolver o presente projeto, uma vez que é uma questão de grande relevância e com um impacto direto no ambiente de aprendizagem, nas relações interpessoais e na dinâmica entre professores e alunos (Amado et al., 2009). A indisciplina não só compromete o rendimento escolar, como interfere negativamente na convivência coletiva, gerando conflitos que prejudicam o desenvolvimento social e emocional dos envolvidos (Lewis, 2001).

O objetivo principal deste projeto consiste em reduzir os índices de disciplina, por parte dos alunos da turma 8º1ª. Este foco visa não só melhorar o clima escolar, mas também contribuir para o crescimento social e emocional dos alunos, promovendo uma maior compreensão do impacto positivo de atitudes responsáveis, tanto no contexto escolar como na sociedade em geral.

Estudar a indisciplina nesta turma é crucial para compreender os seus efeitos não apenas no desempenho académico, mas também nas relações interpessoais e no ambiente escolar. A indisciplina, quando não abordada de forma adequada, pode prejudicar o desenvolvimento de competências sociais e emocionais, essenciais para a convivência saudável no espaço escolar e na sociedade (Lopes et al., 2006).

O processo para o desenvolvimento do projeto será centrado na aprendizagem cooperativa, uma abordagem pedagógica que promove o trabalho em grupo e a interação entre os alunos, facilitando o desenvolvimento cognitivo e social. De acordo com Slavin (1990), a aprendizagem cooperativa é uma ferramenta eficaz na melhoria do clima escolar e na redução de comportamentos indisciplinados, pois fomenta o respeito mútuo, a colaboração e o compromisso com o bem-estar coletivo.

Primeiramente, no dia 17 de fevereiro, foi entregue aos alunos um questionário de opinião, baseado num instrumento previamente utilizado no âmbito do Mestrado em Gestão Escolar 2011/2012, realizado na Universidade de Coimbra (Apêndice X). O objetivo deste questionário é conhecer o grau de gravidade com que os participantes classificam os atos de

indisciplina ocorridos na escola, de forma a possibilitar uma melhor interpretação dos mesmos e a implementação de uma intervenção mais ajustada, visando a melhoria do ambiente escolar (Costa, 2012). Também entreguei a autorização aos pais, para que a assinassem, uma vez que os alunos são menores de idade (Apêndice XI).

Em meados de março, no âmbito das aulas de Cidadania e Desenvolvimento, deu-se continuidade ao projeto através da implementação da estrutura cooperativa *Jigsaw* (Leitão, 2010). Esta metodologia, foi utilizada com o objetivo de fomentar a interdependência positiva, a colaboração e o respeito pela diversidade no seio da turma.

A turma do 8.º1.ª foi dividida em cinco grupos de trabalho, sendo cada grupo responsável pela investigação de um subtema relacionado com a problemática da indisciplina. Os subtemas selecionados procuraram refletir sobre questões pertinentes ao contexto escolar, promovendo a reflexão crítica e a consciencialização dos alunos. Os temas distribuídos foram os seguintes (Apêndice XII): Tema n.º 1: *Cyberbullying*; Tema n.º 2: *Bullying* entre colegas; Tema n.º 3: Desrespeito pelos docentes e funcionários; Tema n.º 4: A importância das regras e limites; Tema n.º 5: O respeito pelas diferenças (relacionadas com género, religião, etnia, entre outras).

Cada grupo foi constituído de forma heterogénea, com uma distribuição equilibrada dos alunos: Grupo 1: Alunos n.º 1, 7, 8, 22, 24, 27; Grupo 2: Alunos n.º 3, 9, 11, 14, 15, 23; Grupo 3: Alunos n.º 4, 6, 12, 20, 21, 29; Grupo 4: Alunos n.º 5, 13, 17, 19, 25; Grupo 5: Alunos n.º 2, 10, 16, 26, 28. O desenvolvimento da estrutura *Jigsaw* compreendeu quatro etapas distintas: 1. Formação dos grupos de base, compostos de forma diversificada; 2. Reunião dos grupos de especialistas, nos quais os alunos que partilhavam o mesmo subtema consolidaram conhecimentos; 3. Retorno aos grupos de base, momento em que cada elemento transmitiu aos seus colegas as aprendizagens adquiridas; 4. Síntese e reflexão conjunta, com a partilha das conclusões por parte dos grupos e o debate dos principais pontos abordados (Leitão, 2010).

Após a fase de investigação e reflexão, os alunos procederam à elaboração de cartazes que ilustraram, de forma criativa, os aspetos discutidos em grupo. Estes materiais visuais, desenvolvidos nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, apresentaram tanto as conclusões como propostas concretas de melhoria face à indisciplina.

Os cartazes foram, posteriormente, expostos na escola (Apêndice XIII), com o intuito de sensibilizar toda a comunidade educativa para os temas trabalhados. Esta exposição

constituiu uma oportunidade para os alunos partilharem as suas perspetivas, incentivando a reflexão coletiva sobre a importância do cumprimento das normas e do respeito mútuo (Direção-Geral da Educação, 2023).

No final do projeto, verificou-se uma redução no número de registos de comportamentos no sistema inovar, em comparação com o período anterior ao início da implementação do projeto. Esta diminuição foi indicativa de uma melhoria geral no comportamento dos alunos.

Além disso, a exposição dos cartazes produzidos pelos grupos revelou-se uma estratégia particularmente eficaz para consolidar a reflexão crítica dos alunos. A partilha pública das suas conclusões e propostas contribuiu para o reforço do sentimento de pertença à comunidade escolar e para o desenvolvimento de uma consciência coletiva mais atenta ao valor da convivência, do respeito mútuo e da disciplina.

3.12. Saída de Campo

No dia 28 de março de 2025, realizou-se uma saída de campo ao Portinho da Arrábida – Praia do Creiro, no âmbito da disciplina de Educação Física, com os alunos das turmas 8.º1.^a e 8.º3.^a da Escola Básica de Telheiras. A mesma seguiu o seguinte horário: os alunos compareceram na escola às 8:00h, a partida do autocarro ocorreu às 8:15h e o regresso à escola estava previsto para as 18:00h.

O estudo de Graças (2016), evidencia que atividades desenvolvidas em ambientes não formais, como o meio ambiente, promovem a contextualização, a interdisciplinaridade e a construção colaborativa do conhecimento científico, contribuindo significativamente para o desenvolvimento de competências.

Esta atividade, de carácter interdisciplinar, envolveu várias disciplinas. Na disciplina de Português, os alunos redigiram um texto sobre a experiência vivida no dia da saída de campo, em sala de aula (Anexo IV). Na disciplina de Matemática e na disciplina de História realizaram exercícios no decorrer da atividade de orientação (Apêndice XIV). Na disciplina de Físico-Química, os alunos recolheram uma amostra de água do mar, numa garrafa, com o objetivo de, posteriormente, analisarem o pH da água em contexto de aula. Na disciplina de Ciências Naturais, os alunos tinham uma pergunta da atividade de orientação e palavras cruzadas fora dessa atividade (Anexo V). Na disciplina de Inglês, os alunos tiveram de realizar uma carta a um amigo, sobre a saída de Campo, na sala de aula (Anexo VI). Por fim, na disciplina de

Educação Visual, cada aluno levou uma concha da praia, a qual serviu de base para a realização de um trabalho artístico na sala de aula. As tarefas foram planeadas em colaboração com os respetivos professores.

Os objetivos gerais desta iniciativa foram elevar a consciencialização para a preservação do meio ambiente, desenvolver o trabalho cooperativo entre os alunos das turmas 8.º1.ª e 8.º3.ª, estimular o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, promovendo a aprendizagem de matérias ligadas às atividades físicas de exploração da natureza nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica, e fomentar a interdisciplinaridade na aprendizagem.

Durante a saída de campo, os alunos participaram em várias atividades, entre as quais escalada, canoagem, orientação, jogos tradicionais e uma ação de limpeza da praia. A escalada permitiu desenvolver o equilíbrio, a força e a estratégia, enquanto a canoagem proporcionou uma experiência prática de navegação e adaptação ao meio aquático. A atividade de orientação exigiu o uso de mapas (Anexo VII) para a localização de pontos de controlo (Anexo VIII), estimulando o raciocínio espacial e a tomada de decisão. Nos jogos tradicionais, os alunos tiveram a oportunidade de interagir em dinâmicas de grupo que promoveram o convívio e o conhecimento do património cultural. Por fim, a limpeza da praia serviu como uma ação de sensibilização ambiental.

Relativamente à logística, a saída de campo foi inicialmente planeada para 55 alunos, mas acabou por contar com 50 participantes, devido à desistência de um aluno do 8.º3.ª (n.º 4) e de quatro do 8.º1.ª (n.º 16 e 27 por vontade própria, n.º 29 por decisão dos pais e n.º 2 por impedimento disciplinar). O custo por aluno foi de 27,20 euros. A atividade contou com o acompanhamento de seis professores: os dois estagiários organizadores e quatro docentes das turmas envolvidas.

A autorização para os encarregados de educação foi entregue no dia 10 de fevereiro, contendo todas as informações necessárias, incluindo os materiais a levar, o orçamento, os objetivos, a data e os horários. O prazo para entrega da autorização assinada e do pagamento terminou no dia 24 de fevereiro (Apêndice XV).

No dia 19 de fevereiro, eu e o meu colega de estágio, João Dias, responsáveis pela organização, deslocámo-nos à Praia do Creiro, onde se realizou a saída de campo, para verificar as condições das atividades juntamente com o responsável pelo local.

A saída de campo decorreu conforme o planeado, com exceção de um ponto menos positivo relacionado com a gestão do tempo: o autocarro chegou cerca de 15 minutos atrasado no início da manhã e, no final do dia, o regresso à escola sofreu um atraso superior a uma hora relativamente ao horário previsto. Apesar deste contratempo, todas as atividades realizaram-se com normalidade e o envolvimento dos alunos foi bastante positivo. Os alunos foram divididos em quatro grupos de trabalho, correspondentes às quatro estações de atividade previstas (Apêndice XVI): escalada, canoagem, orientação e, por fim, jogos tradicionais com limpeza da praia (Apêndice XVII). Esta última estação integrou uma componente lúdica e competitiva, criada com o intuito de motivar os alunos para a recolha de resíduos. Foi utilizada uma balança para pesar o lixo recolhido por cada grupo, sendo premiado o grupo que acumulasse a maior quantidade em peso, o que incentivou um espírito de missão, colaboração e consciência ambiental.

A diversidade das atividades permitiu explorar competências motoras, cognitivas e sociais, promovendo o espírito de equipa e a valorização do meio natural (Fathirezaie, et al., 2021). No final do dia, foi notória a satisfação geral dos participantes, que relataram a experiência como enriquecedora. No caso da turma do 8.º1.^a, os objetivos específicos traçados, foram concretizados, destacando-se a melhoria da cooperação e da comunicação entre os alunos, o reforço do respeito pelas regras e orientações dos professores, e o desenvolvimento da autonomia e responsabilidade.

A educação ao ar livre é uma abordagem pedagógica que transfere atividades escolares para o ambiente exterior, promovendo aprendizagens através de experiências concretas e corporais. Estimula a comunicação, a interação social e a integração entre disciplinas, criando uma ligação significativa entre o contexto escolar e o mundo real (Abreu, 2021).

Para finalizar, esta saída de campo representou uma oportunidade única para os alunos consolidarem os conhecimentos adquiridos em contexto escolar através de uma abordagem prática e dinâmica. Para além do enriquecimento escolar, promoveu-se um maior sentido de responsabilidade ambiental e social, incentivando os alunos a valorizar o contacto com a natureza e a importância da sua preservação.

4. Desporto Escolar

4.1. Panorama Geral do Desporto Escolar

O projeto de Desporto Escolar, conforme estabelecido no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico, social e educacional dos alunos. Definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar é considerado uma atividade de complemento curricular, integrada no plano de atividades da escola, com foco na prática desportiva e na formação de hábitos saudáveis. A sua implementação abrange os alunos do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, promovendo a ocupação dos tempos livres de forma livre e voluntária.

Este programa destaca a importância do Desporto Escolar na promoção da saúde, condição física e no desenvolvimento de condutas motoras. Além disso, visa estimular o entendimento do desporto como um fator de cultura e socialização, reforçando os valores de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. A sua gestão é orientada por profissionais qualificados, incentivando a participação ativa dos estudantes.

Através de um sistema universal e aberto, o Desporto Escolar organiza modalidades e práticas desportivas, englobando ensino, treino, recreação e competição. Este sistema não só contribui para o desenvolvimento físico, mas também para o crescimento educativo e social dos alunos, alinhando-se com os princípios e valores estabelecidos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Dessa forma, o Desporto Escolar assume um papel decisivo no processo educativo, promovendo a aprendizagem e a inclusão, e preparando os alunos para serem cidadãos ativos e resilientes numa sociedade moderna (Escolar, 2023).

A ideia expressa por Resende et al., (2014) sugere que o principal foco do Desporto Escolar é o ensino e a pedagogia, ou seja, a formação dos alunos tanto a nível físico quanto educativo, com uma ênfase em aspetos como a aprendizagem de habilidades motoras, o desenvolvimento físico e o bem-estar. No entanto, isso não significa que a competição seja negligenciada. A competição, neste contexto, é vista como um componente complementar ao processo pedagógico. O DE deve equilibrar esses dois aspetos, promovendo tanto a aprendizagem, a cooperação, a formação de hábitos saudáveis e a construção de competências sociais, quanto a oportunidade de os alunos competirem de forma saudável, respeitando regras e desenvolvendo a sua autoconfiança e espírito de equipa.

4.2. Caracterização do Grupo-Equipa

No presente ano letivo 2024-2025, no âmbito do estágio pedagógico, estou inserida na área de Ginástica Acrobática de Formação, desenvolvida juntamente com a professora Maria José Coimbra na Escola Secundária Vergílio Ferreira. As sessões decorrem às terças e quintas-feiras, entre as 17h30 e as 18h30, e contam com a participação de 11 alunos, 1 rapaz e 10 raparigas, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos. Os alunos demonstram respeito e educação, evidenciando uma atitude positiva e motivada durante os treinos, bem como uma forte vontade de aprender e evoluir.

4.3. Plano 1ª Etapa

A 1.ª etapa da área do Desporto Escolar foi concebida com o objetivo de iniciar a colaboração com a professora responsável e de estruturar o processo de ensino de forma progressiva, adequada ao nível dos alunos envolvidos.

Prevvia-se a realização de uma reunião inicial com os Encarregados de Educação, com vista ao esclarecimento do funcionamento da atividade e ao estabelecimento de um compromisso conjunto entre escola, alunos e famílias.

De forma a preparar uma intervenção pedagógica ajustada, estava também prevista a realização de uma avaliação diagnóstica, com o objetivo de compreender o nível de desenvolvimento técnico das alunas na Ginástica de Solo.

Estava igualmente prevista a preparação para a competição agendada para o dia 14 de dezembro, o que exigia o desenvolvimento técnico das habilidades motoras fundamentais e a consolidação de rotinas de treino, promovendo o espírito de compromisso, superação e envolvimento com o Desporto Escolar.

4.4. Balanço 1ª Etapa

Desde o início do ano, a professora responsável mostrou-se recetiva à minha participação e contribuição no desenvolvimento das atividades. Para garantir um alinhamento entre todos os intervenientes, realizámos uma reunião com os encarregados de educação, onde foram planeados e estruturados os principais aspetos desta iniciativa.

Foi também realizada uma avaliação diagnóstica no início da etapa, com o objetivo de caracterizar o grupo de forma mais completa. Verificou-se que apenas duas alunas se encontravam no nível de introdução.

As aulas foram estruturadas de modo a garantir uma abordagem progressiva e eficaz. No início de cada aula, realizavam-se atividades lúdicas que contribuíam para o aquecimento, como jogos coletivos, nomeadamente o "Jogo da Corrente", que promovia a interação entre os alunos e a ativação muscular, e exercícios de imitação, como "Imitar uma Cobra", que estimulavam a coordenação motora e a mobilidade. Num primeiro momento, o desenvolvimento das aulas baseava-se num modelo de ensino massivo, no qual se realizavam exercícios específicos de flexibilidade, cambalhotas em plano inclinado e cambalhotas sobre um plinto com apoio. Com o decorrer do tempo e tendo em conta a necessidade de diversificação, a abordagem passou a ser estruturada por estações, promovendo maior dinamismo e participação ativa.

As atividades foram então distribuídas por diferentes estações, nas quais os alunos realizavam tarefas como saltar à corda em deslocamento, percorrer uma trave em bicos dos pés, realizar saltos laterais a pés juntos sobre um banco sueco, executar o salto de vela no minitrampolim sem corrida de balanço, além de exercícios específicos de flexibilidade e cambalhotas em plano inclinado.

As aulas terminavam com um conjunto de exercícios focados no fortalecimento muscular e na flexibilidade, permitindo consolidar o trabalho desenvolvido ao longo da sessão. A implementação desta abordagem revelou-se fundamental para o envolvimento dos alunos, promovendo uma maior participação e aceitação das atividades, especialmente no que se refere ao treino da flexibilidade, que inicialmente suscitava alguma resistência. Através da diversificação das estratégias e da adaptação da metodologia, foi possível criar um ambiente mais motivador, no qual os alunos se sentiam mais confortáveis e incentivados a progredir nas suas capacidades físicas. Também nesta etapa, iniciámos os treinos em preparação para a competição agendada para o dia 14 de dezembro.

4.5. Plano da 2ª Etapa

A 2.ª etapa da área do Desporto Escolar foi delineada como um período de consolidação técnica e preparação gradual para os desafios competitivos previstos para o final do ano letivo.

Prevvia-se, nesta fase, um reforço do trabalho em torno das capacidades físicas prioritárias para o grupo, nomeadamente a flexibilidade, tendo em conta o desenvolvimento individual dos alunos.

A introdução de componentes expressivas, como a música, estava igualmente contemplada, procurando estimular a criatividade, a coordenação e a expressividade corporal dos alunos, elementos fundamentais na construção de esquemas coreografados.

4.6. Balanço da 2ª Etapa

Esta etapa revelou-se particularmente relevante, pois proporcionou uma oportunidade essencial para me focar nas prioridades do grupo, estabelecidas em função das necessidades e capacidades individuais de cada aluno. Além disso, representou um momento crucial de preparação para os desafios competitivos que tiveram lugar na quarta etapa, estando, por isso, fortemente associada à evolução das alunas e do respetivo grupo-equipa, sobretudo no que diz respeito ao desenvolvimento da flexibilidade e da força.

Neste período, verificou-se uma redução do número de aulas em comparação com a primeira etapa, uma vez que a professora titular esteve ausente em diversas ocasiões por motivos de saúde. Esta situação teve impacto no planeamento e na regularidade dos treinos, exigindo uma adaptação por parte de todos os envolvidos. Uma das competições, inicialmente prevista para dezembro, teve de ser cancelada devido à ausência da professora.

Começamos, por integrar música em parte das aulas, pois esta desempenha um papel essencial no desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo das crianças. A música estimula a criatividade, a expressão corporal e artística, a memorização e a aprendizagem, tornando o ambiente mais envolvente e dinâmico. Tal como nos adultos, também nas crianças a música desperta diferentes sensações e emoções, influenciando positivamente o seu desenvolvimento. Desde cedo, os mais novos estão expostos a uma diversidade de sons e ritmos, uma experiência que começa ainda no ventre materno e que continua ao longo da vida, contribuindo para o seu crescimento e bem-estar (Gatti, 2012).

Adicionalmente, nesta etapa, iniciou-se o treino de figuras a pares na modalidade de ginástica acrobática, um elemento fundamental para o desenvolvimento da coordenação, do trabalho em equipa e da confiança entre os alunos. Para potenciar a evolução de todos, foi dada especial atenção ao treino em pares, formando grupos heterogéneos, nos quais as alunas com menos dificuldades puderam auxiliar aquelas que enfrentavam mais desafios. Esta abordagem revelou-se uma estratégia eficaz, promovendo não só a melhoria do desempenho técnico, mas também um forte espírito de entreajuda e cooperação dentro do grupo (Niza, 2013).

4.7. Plano da 3ª Etapa

A 3.ª etapa da área do Desporto Escolar foi planeada como uma fase de consolidação das capacidades físicas desenvolvidas nas etapas anteriores. Prevvia-se, nesta fase, a integração sistemática de exercícios específicos nos planos de aula, com o objetivo de melhorar a amplitude de movimento.

Estava também contemplada a preparação regular para a prova prática agendada para o mês de maio.

4.8. Balanço da 3ª Etapa

Na terceira etapa, no âmbito do Desporto Escolar, continuou-se a integrar exercícios específicos no plano de aula de todas as sessões realizadas. Esta abordagem teve como objetivo promover a melhoria da amplitude de movimento dos membros inferiores, contribuindo para o desenvolvimento físico.

Paralelamente ao trabalho de flexibilidade, os alunos estiveram também a treinar com regularidade para a prova prática agendada para o mês de maio, que exigia, a sequência do nível introdução da ginástica de solo, dez saltos na corda/ argolas, salto em extensão no minitrampolim, pontas dos pés por cima de uma trave baixa, uma figura acrobática (quarteto) e o último exercício, a pares, de costas, tentar segura a bola, de um ponto ao outro. As sessões foram planeadas de forma a integrar os conteúdos da prova com os objetivos físicos definidos no projeto, garantindo assim uma preparação eficaz e gradual.

No dia 20 de março, não consegui comparecer ao treino, uma vez que tive de estar presente na reunião do Conselho Disciplinar, convocada para analisar a situação disciplinar do aluno número 2 do 8.º1.ª.

Paralelamente, os alunos da ginástica de formação iniciaram a criação da coreografia que foi apresentada numa exibição, agendada para o mês de maio. O processo de construção coreográfica foi desenvolvido de forma colaborativa, incentivando a criatividade e a expressão artística dos alunos, enquanto se reforçaram as competências técnicas e a coordenação motora.

Desta forma, o trabalho desenvolvido na terceira etapa teve como principal objetivo consolidar as competências físicas dos alunos, valorizando a prática regular e promovendo a responsabilidade pessoal no cumprimento das atividades propostas, tanto na escola como em contexto domiciliário.

4.9. Plano 4ª Etapa

A 4.ª etapa da área do Desporto Escolar previa-se como o momento de culminar o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, através da realização da prova prática final e da apresentação da coreografia de ginástica de formação perante os familiares dos alunos.

4.10. Balanço 4ª Etapa

No dia 17 de maio, realizou-se a prova prática de final de ano, para a qual os alunos haviam sido preparados ao longo das semanas anteriores. A prova decorreu de forma bastante positiva, com a maioria dos alunos a revelar um desempenho sólido e confiante nas tarefas propostas. Estes resultados refletiram o empenho, a progressão técnica e o compromisso demonstrados durante todo o percurso.

Ainda no âmbito da ginástica de formação, os alunos apresentaram a coreografia desenvolvida nas etapas anteriores numa exibição, que decorreu com entusiasmo e dedicação. Para encerrar simbolicamente o projeto de Desporto Escolar, no dia 5 de junho foi realizada uma última coreografia final, que marcou o culminar de todo o trabalho desenvolvido. Esta atividade, para além de promover o espírito de grupo e a expressão corporal, funcionou como um momento de celebração dos progressos alcançados.

Desta forma, a quarta etapa representou o encerramento de um percurso consistente e estruturado no âmbito do Desporto Escolar, permitindo verificar progressos reais nas capacidades físicas, técnicas e comportamentais dos alunos, bem como o desenvolvimento de hábitos de prática saudável e responsável.

4.11. Desporto Escolar- Projeto T.O.P.

O presente projeto, inserido no âmbito do Desporto Escolar, está relacionado com a prática de Ginástica Acrobática de Formação, na Escola Secundária Vergílio Ferreira. Contam com a participação de 11 alunos, com idades compreendidas entre os 5 e os 10 anos.

De acordo com Blum e Beaudoin (2000), a flexibilidade desempenha um papel crucial no sucesso na modalidade de Ginástica, sendo determinante para a execução correta dos gestos técnicos. Araújo (2002), complementa ao definir a flexibilidade como a maior amplitude fisiológica de movimento, fundamental para a execução eficiente de gestos técnicos.

O tema deste projeto é: “A influência de diferentes métodos de desenvolvimento da flexibilidade no desempenho em ginástica”. A escolha deste projeto decorre da observação

prática e da necessidade de colmatar um aspeto crucial para o sucesso técnico na ginástica: o desenvolvimento da flexibilidade. Durante as sessões de Ginástica Acrobática de Formação, tornou-se evidente que muitos alunos apresentavam limitações nesta capacidade física, expressas através de comentários como “não consigo” ou “preciso de ajuda”, ao realizarem exercícios que exigiam maior amplitude de movimento. Esta realidade motivou uma reflexão mais aprofundada sobre o impacto de métodos específicos de treino de flexibilidade no desempenho técnico dos praticantes.

Assim, este projeto foi concebido com o propósito de investigar, de forma estruturada e fundamentada, como diferentes abordagens ao treino da flexibilidade podem contribuir não só para melhorar as habilidades técnicas dos alunos, mas também para promover a sua segurança e confiança ao executar movimentos complexos. Além disso, o tema revela-se relevante, permitindo um contributo pedagógico significativo para a modalidade e enriquecendo o processo de ensino no Desporto Escolar.

O objetivo deste projeto é desenvolver a flexibilidade favorável às destrezas da ginástica em geral, promovendo não apenas o desenvolvimento físico dos alunos, mas também a sua segurança e eficácia na execução de gestos específicos. A flexibilidade é uma componente essencial para a prática da ginástica, contribuindo para uma postura adequada e reduzindo o risco de lesões (Norberto et al., 2019).

O projeto foi implementado no dia 25 de fevereiro, com o objetivo de avaliar e promover o desenvolvimento da flexibilidade dos membros inferiores dos alunos, através da utilização do teste "Senta e Alcança", como instrumento de diagnóstico e reavaliação. Este teste, amplamente reconhecido na literatura científica, permite medir a flexibilidade da cadeia posterior, particularmente dos músculos isquiotibiais e da região lombar (Ayala et al., 2013).

A primeira aplicação do teste permitiu obter dados iniciais relativos à condição de flexibilidade dos alunos, funcionando como ponto de partida para a intervenção pedagógica. A estratégia implementada teve como principal objetivo melhorar a flexibilidade dos alunos, especialmente no contexto da execução técnica de elementos da ginástica.

Durante o período de intervenção, foram realizadas diversas ações pedagógicas, nomeadamente:

- A inclusão sistemática de rotinas de flexibilidade nas fases de aquecimento e retorno à calma das aulas, promovendo a preparação muscular e articular para o esforço físico;
- A integração de exercícios específicos de flexibilidade nas tarefas da aula, com ênfase na amplitude de movimentos relevantes para as atividades;
- A criação de uma folha de registo semanal, preenchida com o apoio dos encarregados de educação, para monitorizar a frequência da prática de exercícios de flexibilidade fora do contexto da aula (Apêndice XVIII), incentivando a autonomia e o compromisso dos alunos com o seu próprio progresso.

Estas estratégias foram fundamentadas em princípios metodológicos que valorizam a progressividade, a individualização da carga de treino e a importância do envolvimento familiar no processo educativo (Granacher et al., 2022).

Conforme previsto, no dia 3 de junho foi novamente aplicado o teste "Senta e Alcança", com o intuito de verificar a evolução da flexibilidade dos alunos. Os resultados revelaram uma melhoria generalizada, com todos os alunos a apresentarem valores superiores aos registados inicialmente, à exceção de um aluno, que manteve o valor, demonstrando, ainda assim, estabilidade (Apêndice XIX).

Os dados obtidos indicam que as práticas implementadas foram eficazes no aumento da flexibilidade dos alunos e que o processo de consciencialização e prática contínua contribuiu de forma significativa para os resultados alcançados. Adicionalmente, verificou-se um maior envolvimento dos alunos durante as sessões práticas, refletindo-se não apenas nos resultados quantitativos, mas também na melhoria da execução técnica dos movimentos gímnicos.

Este projeto permitiu aprofundar a compreensão sobre a relação entre a flexibilidade e o desempenho motor, nomeadamente na ginástica, reforçando a importância de estratégias pedagógicas direcionadas para o desenvolvimento desta capacidade física. Para além disso, salientou a relevância de envolver os alunos e as suas famílias no processo de aprendizagem, promovendo hábitos de prática que se estendem para além do contexto escolar.

5. Seminário

5.1. Plano 1º Etapa

Prevía-se que esta etapa inicial se centrasse na identificação de um problema concreto no contexto da escola ou do agrupamento, a partir do qual se escolheria o tema do seminário. Pretendia-se, com isso, formular um objetivo claro e definir o processo de intervenção a adotar. A seleção do tema visava responder a uma necessidade real diagnosticada, garantindo a relevância e aplicabilidade da proposta. Esta etapa previa ainda o início da fundamentação teórica, de modo a sustentar as opções metodológicas e os caminhos a seguir nas fases seguintes do projeto.

5.2. Balanço 1º Etapa

O tema deste seminário é a Avaliação autêntica dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) de Futebol e Basquetebol. O objetivo principal é promover a reflexão sobre a avaliação autêntica desses jogos e propor melhorias no protocolo de avaliação do Departamento de Educação Física da Escola Secundária Vergílio Ferreira. O processo para alcançar esse objetivo envolve várias etapas, tais como: realizar entrevistas a professores com vasta experiência na área (Apêndice XX); elaborar um texto de apoio que traduza uma orientação metodológica para a avaliação dos JDC (Apêndice XXI); discutir e sistematizar os critérios de avaliação e os indicadores de observação das matérias; observar e analisar vídeos dos JDC de Futebol e Basquetebol para treinar a identificação dos níveis de jogo e elaborar uma proposta de melhoria do Protocolo de Avaliação do Departamento de Educação Física contemplando uma orientação metodológica para a avaliação dos JDC.

A avaliação autêntica possibilita uma análise integrada das competências dos alunos, evitando a avaliação de habilidades de forma isolada e discreta. Dessa forma, avalia-se o nível de jogo como um todo, permitindo uma verificação mais abrangente do desempenho dos alunos e das suas competências (Cómedias, 2012). Como destaca Clímaco (2005), citado por Comédias (2012), a avaliação é uma prática inerente ao ensino, mas a consistência nas práticas avaliativas enfrenta desafios devido à ausência de uma cultura consolidada de avaliação nos hábitos e atitudes dos envolvidos. Assim, a implementação de critérios claros e práticas consistentes é essencial para um diagnóstico eficaz do desenvolvimento técnico e tático dos alunos nos Jogos Desportivos Coletivos.

O ensino dos JDC pressupõe uma avaliação inicial, que serve de diagnóstico, seguida de uma prescrição adaptada às necessidades dos alunos e de um controlo contínuo que permita ajustar as estratégias ao longo do processo. É fundamental definir, previamente, critérios claros e ajustados à realidade, que estejam alinhados com as competências e objetivos inicialmente propostos (Sousa & Gouveia, 2018). Esse ciclo dinâmico e interativo culmina numa avaliação final, cuja função é verificar se os objetivos propostos foram alcançados ou, pelo menos, quais progressos foram possíveis. Assim, a avaliação é não apenas um momento de verificação, mas também uma ferramenta essencial para garantir a evolução positiva das aprendizagens (Prudente, 2018).

Embora os JDC sejam conteúdos geralmente bem-aceitos pelos alunos, nem sempre se revelam suficientemente motivadores, dependendo de como são ensinados. O jogo, enquanto meio de ensino, oferece um recurso poderoso para despertar e manter a motivação, sendo essencial que os professores criem condições que favoreçam a aprendizagem, promovendo o desenvolvimento técnico, tático e social. Ao aproveitar o potencial motivador do jogo, é possível fomentar o sucesso nas aprendizagens, garantindo que os alunos adquiram as competências necessárias para evoluir (Prudente, 2018).

5.3. Plano 2º Etapa

Prevía-se, nesta etapa, estabelecer contacto com a coordenadora do Departamento de Educação Física, com o objetivo de recolher informação relevante sobre as práticas avaliativas em vigor no ensino dos Jogos Desportivos Coletivos no agrupamento. Através de uma reunião presencial, pretendia-se identificar eventuais fragilidades, dificuldades ou incoerências nos critérios utilizados, de modo a fundamentar a pertinência do tema escolhido para o seminário. Esta etapa visava ainda consolidar a definição do objetivo central do projeto, alinhando-o com as necessidades reais detetadas no contexto educativo.

5.4. Balanço 2º Etapa

Este tema foi escolhido, pois a caracterização do Departamento de Educação Física das Escolas Vergílio Ferreira permitiu identificar a avaliação dos JDC como um aspeto a melhorar. Posteriormente, eu e o meu colega de estágio realizamos uma entrevista à coordenadora do Departamento, dia 2 de dezembro de 2024, onde foi verificado que ainda há professores que mantêm um paradigma tradicional de avaliação, focado na análise isolada das habilidades dos alunos em vez da avaliação do nível do jogo como um todo. Esta preocupação está alinhada

com os princípios defendidos pelo Professor Doutor João Comédias, que destaca a importância de uma avaliação que parta do jogo para o jogador, valorizando o produto coletivo e o desempenho do aluno em contexto real de jogo.

5.5. Plano 3º Etapa

Para esta etapa, previa-se a realização de entrevistas a professores com larga experiência na área, de forma a recolher contributos significativos que pudessem sustentar teoricamente o seminário. Pretendia-se, com estas entrevistas, aprofundar a compreensão sobre a avaliação autêntica nos JDC. Para além disso, estava previsto agendar uma reunião com um dos professores entrevistados com o intuito de visualizar e selecionar vídeos de situações reais de jogo, que pudessem ser utilizados como suporte na sessão formativa do seminário. Paralelamente, previa-se a elaboração de um texto de apoio que traduzisse uma orientação metodológica para a avaliação dos JDC.

5.6. Balanço 3º Etapa

Para a concretização deste seminário, foram realizadas entrevistas a professores experientes, nomeadamente o Professor Doutor João Comédias, no dia 19 de fevereiro, e o Professor Ricardo Monteiro, no dia 28 de fevereiro. Destas entrevistas, destacaram-se alguns aspetos essenciais: a avaliação deve partir do jogo para o jogador, focando-se no produto coletivo do jogo em vez da análise individual de cada aluno; a avaliação deve ocorrer em contextos reais de jogo, adequados ao nível dos alunos, permitindo identificar o domínio do conteúdo de aprendizagem; os critérios de avaliação devem refletir as características do jogo e considerar o desempenho individual dentro do contexto coletivo da equipa.

Além disso, no dia 7 de março, foi realizada uma reunião com o Professor Ricardo Monteiro para visualizar e escolher os vídeos que serão apresentados no seminário. Ainda nesta fase, foi elaborado um texto de apoio que traduz uma orientação metodológica para a avaliação dos JDC, com o objetivo de servir de suporte teórico no dia do seminário.

5.7. Plano 4º Etapa

Para esta última etapa, previa-se a concretização do seminário, o que implicava a preparação detalhada de todos os elementos necessários à realização da sessão. Adicionalmente, previa-se a elaboração de um poster de divulgação e de um documento de programação, com o intuito de informar previamente os professores participantes sobre os objetivos, os conteúdos a abordar e a metodologia adotada. Esta etapa seria, assim, determinante para assegurar as

condições logísticas, pedagógicas e comunicacionais indispensáveis à implementação eficaz da sessão.

5.8. Balanço 4º Etapa

O seminário realizou-se no dia 30 de abril, na Escola Secundária Vergílio Ferreira, tendo sido previamente elaborados tanto a programação (Apêndice XXII) como o Poster de divulgação (Apêndice XXIII). O mesmo contou com a presença de 14 professores do agrupamento, tendo decorrido num ambiente participativo e colaborativo. Estive responsável pela dinamização integral da sessão, tendo contado com o apoio do Professor André Gonçalves, formador nos cursos de formação contínua de professores no ano letivo de 2025, com a temática “Avaliação e Ensino dos JDC na Educação Física”, que colaborou com a logística, nomeadamente na projeção dos vídeos, e participou como convidado no debate e na reflexão com os docentes.

A sessão iniciou-se com uma breve receção, contextualização do tema e os objetivos, seguindo-se a apresentação das situações de avaliação, dos critérios de avaliação e indicadores de observação, para o Futebol e o Basquetebol. Posteriormente, foram exibidos dois vídeos ilustrativos, um por modalidade, correspondentes a situações reais de jogo nos níveis de introdução. Os professores foram organizados em três grupos de trabalho. Após a visualização dos vídeos, cada grupo foi convidado a discutir e identificar o nível de jogo demonstrado pelos alunos, preenchendo uma grelha de observação previamente distribuída, que incluía critérios, indicadores, espaço para registo e campo de observações adicionais (Apêndice XXIV E XXV).

Seguiu-se um momento de debate entre os grupos, sempre que existiram divergências nas classificações atribuídas. Este exercício revelou-se extremamente positivo, pois incentivou o diálogo profissional e a partilha de experiências. Importa referir que a maioria dos professores identificou corretamente os níveis de jogo apresentados, o que demonstra não só o sucesso da atividade formativa, como também o alinhamento dos docentes com os princípios da avaliação autêntica.

No final da sessão, foi aplicado um questionário de satisfação anónimo aos participantes, com seis dimensões de avaliação: 1) Pertinência do estudo; 2) Condições de realização; 3) Tempo disponível; 4) Qualidade da apresentação; 5) Reflexão e Contributo para a escola e 6) Algum aspeto que queira referir (Apêndice XXVI). A avaliação foi feita numa escala de 1 (muito fraco) a 5 (muito bom). A maioria dos itens obteve classificações entre 4 e 5,

com exceção da “Qualidade da apresentação”, em que uma respostas indicou a pontuação 3. Estes dados permitiram aferir um balanço amplamente positivo sobre a utilidade e aplicabilidade do seminário no contexto do agrupamento.

Como forma de agradecimento e para criar um ambiente informal e acolhedor no encerramento da sessão, disponibilizei um pequeno lanche para os participantes, com chá e alguns alimentos leves, o que contribuiu para um momento final de convívio e descontração entre os docentes.

Em síntese, considero que este seminário constituiu uma mais-valia para o Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, tendo permitido reforçar uma cultura avaliativa mais autêntica, colaborativa e centrada no desenvolvimento global dos alunos. O acordo estabelecido com a Coordenadora do Departamento de Educação Física e os objetivos definidos revelaram-se plenamente bem-sucedido (Apêndice XXVII e XXVIII), com elevado grau de satisfação por parte dos intervenientes.

5.9. Relação entre Projetos

A avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos, a motivação e participação dos alunos nas aulas de Educação Física e a indisciplina nos alunos são temáticas interligadas, que visam criar um ambiente mais eficaz e saudável nas aulas de Educação Física. Esses três componentes têm um impacto significativo no desenvolvimento dos alunos, sendo que o seu comportamento e a forma como participam nas atividades influenciam diretamente os resultados da avaliação.

A avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos não se restringe à análise técnica, mas também envolve a observação das suas atitudes durante a prática. Aliás, Comédias (2012), afirma que um aluno cumpre um nível quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado. A participação ativa e a motivação dos alunos, que se refletem no seu comportamento, desempenham um papel crucial na qualidade do desempenho nas atividades. A indisciplina, manifestada por comportamentos como falta de cooperação, desrespeito pelas regras ou interrupções nas dinâmicas de grupo, interfere não apenas no desempenho individual, mas também no ambiente coletivo da turma, prejudicando o processo de ensino-aprendizagem.

A motivação dos alunos é um fator determinante para o sucesso nas aulas de Educação Física, influenciando diretamente a sua participação nas atividades e a forma como se envolvem nos Jogos Desportivos Coletivos. A utilização de estratégias motivacionais, como a formação

de grupos cooperativos e heterogêneos, visa aumentar o interesse e o compromisso dos alunos, promovendo uma aprendizagem mais eficaz (Vygotsky, 1978). Essas práticas, além de melhorarem a participação, também contribuem para reduzir comportamentos indisciplinados, favorecendo um ambiente mais produtivo e respeitoso.

Por outro lado, a indisciplina, que frequentemente surge como resultado da falta de motivação ou de um ambiente de aula pouco estimulante, compromete a participação ativa dos alunos (Amado, 2001). Atitudes como desinteresse, distração ou comportamentos disruptivos podem criar um ambiente de aula negativo, afetando toda a turma. A implementação de estratégias de sensibilização, como a criação de questionários ou a formação de grupos de trabalho sobre temas relacionados com a indisciplina, pode contribuir para uma maior sensibilização dos alunos sobre a importância de comportamentos adequados, estimulando a sua motivação e, conseqüentemente, a sua participação nas atividades propostas.

Ao incorporar estratégias pedagógicas focadas na motivação e na redução da indisciplina, a avaliação torna-se mais abrangente e eficaz, permitindo um diagnóstico mais completo do desenvolvimento dos alunos. A utilização de grelhas de observação durante as atividades desportivas, que avaliam tanto a técnica como a atitude dos alunos, proporciona uma visão mais holística do seu desempenho e da sua evolução ao longo do tempo.

Dessa forma, a melhoria da motivação e da participação dos alunos nas aulas de Educação Física contribui para a redução da indisciplina, promovendo um ambiente de aula mais positivo e produtivo. Este, por sua vez, permite uma avaliação mais precisa e eficaz dos Jogos Desportivos Coletivos, favorecendo o desenvolvimento integral dos alunos e o sucesso dos mesmos.

Conclusão

Concluir o Estágio Pedagógico é, antes de mais, refletir sobre a multiplicidade de experiências que marcaram este percurso de formação, que não se limita à execução de tarefas, mas que implica um processo de construção identitária, profissional e humana. Este relatório procurou traduzir essa complexidade, dando conta das aprendizagens alcançadas, dos desafios enfrentados e das soluções pedagógicas delineadas ao longo de um ano letivo vivido com intensidade na Escola Básica 2,3 de Telheiras.

Desde a introdução, foi salientada a importância de uma prática pedagógica intencional, crítica e contextualizada, articulando os saberes teóricos com a realidade concreta da escola. Neste sentido, o relatório permitiu uma intervenção estruturada em quatro áreas fundamentais (Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário), cada uma com projetos específicos concebidos a partir de problemáticas reais, e que convergiram para a promoção de um ambiente educativo mais inclusivo, cooperativo e eficaz.

A problemática inicial da desmotivação, da indisciplina e da avaliação desajustada esteve no centro das preocupações que nortearam este trabalho. No campo da Lecionação, o projeto "A participação e motivação dos alunos nas aulas de Educação Física" revelou como a ausência de envolvimento dos alunos não pode ser interpretada como desinteresse puro, mas antes como reflexo de barreiras emocionais, inseguranças ou experiências negativas prévias. Através de estratégias como o reforço positivo, a formação de grupos heterogéneos e a diversificação metodológica, recorrendo, por exemplo, ao protocolo MAGIC, foi possível criar um ambiente mais acolhedor, onde todos os alunos se sentiram convidados a participar e a evoluir.

A experiência do projeto Professor a Tempo Inteiro, constituiu uma oportunidade única para compreender, em profundidade, as exigências da profissão docente. Lecionar turmas diversas, planear com autonomia e manter a coerência metodológica entre diferentes níveis de ensino, foi um verdadeiro laboratório de crescimento profissional. Esta vivência permitiu consolidar competências de planificação, organização e gestão da sala de aula, fundamentais para a prática futura.

No domínio da Direção de Turma, o projeto centrado na indisciplina revelou o valor da pedagogia cooperativa e da educação para os valores como ferramentas transformadoras. Através da metodologia *Jigsaw* (Leitão, 2010) e da articulação com os encarregados de

educação, os alunos refletiram sobre o impacto dos seus comportamentos, contribuindo para um clima mais positivo e responsável. A redução dos registos de comportamentos inadequados, bem como a qualidade dos produtos finais apresentados, como os cartazes expositivos, evidenciam a eficácia da abordagem adotada.

A saída de campo ao Portinho da Arrábida, representou um dos momentos mais marcantes deste estágio. Para além da complexidade logística envolvida, esta atividade permitiu aplicar uma abordagem pedagógica interdisciplinar, em que se promoveram aprendizagens significativas, competências sociais e consciência ambiental. A articulação entre diferentes áreas disciplinares e a valorização do contacto com a natureza constituíram elementos distintivos desta intervenção, cuja avaliação por parte dos alunos e docentes foi extremamente positiva.

No âmbito do Desporto Escolar, o projeto "A influência de diferentes métodos de desenvolvimento da flexibilidade no desempenho em ginástica" veio responder a uma necessidade concreta identificada nos treinos de Ginástica Acrobática de Formação. Através de rotinas específicas, monitorização contínua e envolvimento familiar, foi possível promover ganhos evidentes na flexibilidade e, com isso, melhorar o desempenho técnico e a autoconfiança dos alunos. A introdução de registos domiciliários e o uso do teste "Senta e Alcança" como instrumento de avaliação e reavaliação reforçaram a consistência metodológica da intervenção, demonstrando o potencial educativo do Desporto Escolar quando articulado com uma intencionalidade formativa clara.

Por fim, o projeto de Seminário, "Avaliação autêntica dos Jogos Desportivos Coletivos: Futebol e Basquetebol", permitiu não só a sistematização de conhecimento teórico, como também a dinamização de um espaço de partilha e reflexão crítica com os docentes do agrupamento. A realização do seminário, com base em entrevistas, observação de vídeos e discussão colaborativa, resultou na validação e proposta de um protocolo de avaliação mais coerente com os princípios da avaliação autêntica. Este projeto constituiu, assim, uma valiosa contribuição para a cultura avaliativa do agrupamento, com impacto direto na prática pedagógica.

No conjunto das quatro áreas de estágio, os resultados alcançados apontam para a confirmação dos objetivos inicialmente traçados: promover a participação e motivação dos alunos, diminuir comportamentos disruptivos, melhorar o desempenho em componentes técnicas específicas e fomentar uma avaliação mais justa e formativa. A consistência

metodológica foi assegurada através da utilização de abordagens qualitativas, observação sistemática, triangulação de dados e constante articulação entre teoria e prática. O modelo por etapas (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto), mostrou-se adequado para estruturar as intervenções de forma progressiva e contextualizada, permitindo uma adaptação contínua às necessidades dos alunos e da escola.

Entre os contributos mais relevantes deste relatório, destaca-se a capacidade de integrar diferentes dimensões da ação pedagógica numa visão coerente e articulada da educação. O cruzamento entre motivação, comportamento, avaliação e desenvolvimento físico revelou-se essencial para a criação de um ambiente de aprendizagem mais eficaz e equitativo. Adicionalmente, a reflexão crítica permanente permitiu reavaliar estratégias, reformular planos e adaptar intervenções, conferindo à prática docente um carácter dinâmico e orientado para a melhoria contínua.

Contudo, este trabalho não se encerra na sua concretização, antes se afirma como um ponto de partida para novas possibilidades de investigação e intervenção no domínio em questão. Por exemplo, seria relevante aprofundar o impacto de metodologias cooperativas em diferentes níveis de ensino ou em contextos com maior diversidade cultural e linguística. Do mesmo modo, o estudo da relação entre práticas avaliativas e motivação intrínseca dos alunos poderá constituir um campo fértil de exploração. No campo do Desporto Escolar, a continuidade da investigação sobre a articulação entre treino, envolvimento familiar e resultados técnicos poderá enriquecer a compreensão sobre a eficácia das intervenções em idade pré-escolar e escolar.

Em síntese, este relatório, representa o culminar de um processo formativo exigente, mas profundamente transformador. Mais do que relatar o que foi feito, pretendeu-se compreender, justificar e refletir sobre as escolhas realizadas e os caminhos trilhados. Se é verdade que o estágio termina, também é certo que o compromisso com a educação e com o desenvolvimento integral dos alunos agora apenas se inicia. A vocação docente, mais do que um destino, é uma escolha permanente, feita de perguntas, de procura e de disponibilidade para aprender com os outros e com a própria prática. É com essa consciência que concluo esta etapa, que marcou o início de um percurso no qual acredito, de que muito mais está por vir neste caminho que é o Ensino.

Referências

- Abreu, S. R. (2021). *Exploração da Natureza: atividades interdisciplinares para professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico* (Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Alho, S. M. D. S. P., & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Educação*, 32(02), 150-157.
- Amado, J. (2001). *Interacção pedagógica e indisciplina na aula*. Porto: Asa.
- Amado, J., & Freire, I. (2009). A (s) indisciplina (s) na escola: Compreender para prevenir. *Coimbra: Almedina*.
- Amatria, M., Lapresa, D., Martín Santos, C., & Pérez Turpin, J. A. (2020). Offensive effectiveness in female elite handball in numerical superiority situations.
- Araújo, C. G. S. D. (2002). Flexiteste: proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8, 13-19.
- Azimovna, F. M. (2021). Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions. In *E-Conference Globe* (pp. 321-325).
- Ayala, F., de Baranda, P. S., Croix, M. D. S., & Santonja, F. (2013). Comparison of active stretching technique in males with normal and limited hamstring flexibility. *Physical therapy in sport*, 14(2), 98-104.
- Blum, J. W., & Beaudoin, C. M. (2000). Does flexibility affect sport injury and performance? You remember the drill from your days in youth sports: OK, everyone! Let's gather around for warm-up exercises—but does it really work? *Parks and Recreation*, 35(10), 40–47.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projecto de

Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Carraça, E. V. (2017). Um modelo motivacional do envolvimento dos jovens nas aulas de educação física (Un modelo de motivación de la participación de los jóvenes en las clases de educación física)(A motivational model of youngsters' engagement in physical education classes). *Retos*, 31, 282-291.

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

Costa, M. M. P. D. C. (2012). *A gravidade da indisciplina: Perceções de alunos e professores numa escola de 2.º e 3.º ciclo* (Dissertação de mestrado).

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). Projeto Curricular de Educação Física. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide.

Direção-Geral da Educação. (2023). *Referencial de Educação para os Media* (Versão atualizada, dezembro de 2023).

Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of teaching in Physical Education*, 20(3), 264-281.

Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56(2), 226-240.

Escolar, D. (2023). Desporto escolar. *Consult. Dia*, 21.

Especial, E. (2008). Manual de apoio à prática. *Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular*.

Fathirezaie, Z., Abbaspour, K., Badicu, G., Zamani Sani, S. H., & Nobari, H. (2021). The effect of environmental contexts on motor proficiency and social maturity of children: An ecological perspective. *Children*, 8(2), 157.

Fernandes, D. (2009). *Avaliação das aprendizagens: da medição à mediação*. Porto: Porto Editora.

Fonseca, P. H. F. (2012). Promoção e avaliação da atividade física em jovens brasileiros. *São Paulo: Phorte*.

Gatti, R. (2012). A importância da música no desenvolvimento da criança. *Capivari-SP: CNEC*.

Graças Cleophas, M. (2016). Ensino por investigação: concepções dos alunos de licenciatura em Ciências da Natureza acerca da importância de atividades investigativas em espaços não formais. *Revista Linhas, 17*(34), 266-298.

Granacher, U., Pühse, U., & Bös, K. (2022). Motor abilities in children: A longitudinal analysis of learning effects in the context of PE programs. *European Journal of Sport Science, 22*(1), 89–99.

Guimarães, S. E. (2001). Motivação intrínseca, extrínseca e o uso de recompensas em sala de aula. *A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea, 3*, 37-57.

Henrique, S. K. (2017). A ginástica na BNCC e site educacional: uma proposta para as aulas de educação física escolar.

Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., ... & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 51*, 101770.

Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos, cooperação e inclusão*. Luso-Española de Ediciones.

Lewis, R. (2001). Classroom discipline and student responsibility: The students' view. *Teaching and Teacher Education, 17*(3), 307-319.

Lima, C. M. M. (2010). *A Motivação para as Aulas de Educação Física—no 3º ciclo do Concelho de Santa Maria da Feira* (Master's thesis, Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal)).

Lopes, J. A. L. (2006). Competências Sociais: aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem.

Marques, A. (2004). Um desporto para os mais jovens: questões actuais. *Os jovens e o desporto. Confederação do Desporto de Portugal*.

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

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.

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

Ministério da Educação. (2011). Matrizes e Aprendizagens Essenciais da Educação Física. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Niza, S. (2013). O modelo curricular de educação pré-escolar da escola moderna portuguesa. *Modelos curriculares para a educação de infância*, 2, 137-159.

Norberto, M. S., & Puggina, E. F. (2019). Relações entre flexibilidade de membros inferiores e índice de lesões em modalidades de resistência. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41, 290-297.

Oliveira, J. P. M. D. (2021). *Aplicação de um programa de treino de força em alunos do 10.º ano* (Tese de doutoramento).

Pereira, A. N. (2005). (In) disciplina na aula: uma revisão bibliográfica de autores portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, 5(5).

Prudente, J. (2018). A Avaliação nos Jogos Desportivos coletivos de invasão. *Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas*, 87-89.

Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola citadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 4-10.

Silva, M. H. S., & Lopes, J. P. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista eletrónica de Educação e Psicologia*, 7, 12-31.

Slavin, R. E. (1990). Cooperative learning: Theory, research, and practice. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.

Slavin, R. E. (1991). Group rewards make groupwork work. *Educational Leadership*, 48(5), 89-91.

Sousa, H., & Gouveia, É. R. (2018). Avaliação nos jogos desportivos coletivos. *Didática da educação física: perspectivas, interrogações e alternativas*, 92-95.

Vygotsky, L. S., & Cole, M. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press.

Apêndice IV. Horário PTI

Horário PTI

13 a 17 de janeiro

Horário Inês	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.15 – 9.05	8 ^o 2 ^a - E2 (P. Nelson Gomes)				6 ^o 3 ^a – G (P. Miguel Saldanha)
9.15 – 10.05		7 ^o 1 ^a - G (P. Diogo Lopes)			6 ^o 4 ^a – E1 (P. Miguel Saldanha)
10.25 – 11.15				6 ^o 3 ^a – E1 (P. Miguel Saldanha)	7 ^o 1 ^a - E2 (P. Diogo Lopes)
11.25 – 12.15	6 ^o 3 ^a – E2 (P. Miguel Saldanha)	Reunião de estágio		7 ^o 1 ^a – E1 (P. Diogo Lopes)	
12.25 – 13.15	6 ^o 4 ^a - G (P. Miguel Saldanha)			6 ^o 4 ^a – E2 (P. Miguel Saldanha)	8 ^o 1 ^a - G
13.25 – 14.15		Hora de atendimento aos EE		Reunião de estágio	Reunião de estágio (Troca)
14.25 – 15.15		8 ^o 2 ^a - G (P. Nelson Gomes)			
15.25 – 16.15	8 ^o 1 ^a - E2			8 ^o 1 ^a – E1	
16.25 – 17.15				8 ^o 2 ^a – E1 (P. Nelson Gomes)	
17.30 – 18.30		DE		DE	

Apêndice IX. Entrevista- Projeto Lecionação

Entrevista a alunos- Projeto Lecionação

Esta entrevista tem como objetivo perceber como viveste as aulas de Educação Física ao longo do ano. Não há respostas certas ou erradas, o que importa é a tua opinião e experiência. Todas as respostas são anónimas e vão apenas ajudar a perceber o impacto do projeto.

1. Como te sentes geralmente durante as aulas de Educação Física?
 - 1.1. Podes dar um exemplo de uma aula que te marcou particularmente? Porquê?
2. Há situações em que preferes não participar em algumas atividades? Quais são os motivos que te levam a essa decisão?
3. Como te sentes em relação ao trabalho em grupo? Isso influencia a tua motivação?
4. Em algum momento do ano, sentiste-te desconfortável ou com alguma dificuldade em participar nas aulas? Se sim, porquê?
5. Sentes-te mais motivado/a a participar nas aulas de Educação Física agora, do que no início do ano letivo? Se sim, o que achas que contribuiu para essa mudança?

Referência bibliográfica:

Sousa, D. N., & Cruz, J. F. A. (2017). Métodos qualitativos em ciências do desporto. *Revista Motricidade*, 13(S2), 1-6.

Apêndice X. Questionário de Opinião- Projeto Direção de Turma

Questionário de opinião aos alunos

O presente questionário enquadra-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física, e com ele, pretende-se conhecer o grau de gravidade com que classifica os atos de indisciplina que acontecem na escola, para uma melhor interpretação dos mesmos e uma intervenção mais ajustada, com vista à melhoria do ambiente escolar.

Para responderes, coloca uma cruz (x) no quadrado que melhor traduz a tua opinião.

Todas as tuas respostas são anónimas e confidenciais e pretende-se que sejam o mais sinceras possível.

Muito obrigada pela tua colaboração!

1.

Sexo: M ☐ F ☐

2.

Idade: _____

3.

Gravidade dos comportamentos:

Da lista a seguir, indica a tua opinião sobre o grau de gravidade dos atos de indisciplina praticados por alunos, considerando que:

- o grau 1 é o menos grave;

- o grau 5 é o mais grave.

ATOS DE INDISCIPLINA / COMPORTAMENTOS / ATITUDES
AO NÍVEL DO CUMPRIMENTO DE REGRAS

1. Imitar a assinatura dos Encarregados de Educação
2. Entrar aos gritos na sala de aula
3. Interromper e falar algo constantemente
4. Levantar-se do lugar sem autorização
5. Deitar lixo para o chão
6. Usar o telemóvel
7. Escrever ou riscar mesas e cadeiras
8. Atirar objetos na sala de aula
9. Não trazer ou não tirar o material necessário para a aula
10. Ter uma postura incorreta / não saber estar sentado

Grau 1 (menos grave)	Grau 2	Grau 3	Grau 4	Grau 5 (mais grave)

ATOS DE INDISCIPLINA / COMPORTAMENTOS / ATITUDES NA RELAÇÃO COM OUTROS/AS COLEGAS		Grau 1 (menos grave)	Grau 2	Grau 3	Grau 4	Grau 5 (mais grave)
11. Entrar em conflito verbal com outro colega						
12. Agredir fisicamente um colega						
13. Fazer gestos ofensivos						
14. Distrair os colegas durante a aula						
15. Usar palavrões no meio das conversas						
16. Colocar fotos ou vídeos dos colegas na Internet						
17. Tirar dinheiro ou outros bens aos colegas						
18. Atirar objetos aos colegas						

ATOS DE INDISCIPLINA / COMPORTAMENTOS / ATITUDES NA RELAÇÃO COM FUNCIONÁRIOS/AS E PROFESSORES/AS		Grau 1 (menos grave)	Grau 2	Grau 3	Grau 4	Grau 5 (mais grave)
19. Recusar-se a trabalhar / fazer os exercícios da aula						
20. Desobedecer às ordens dos professores e/ ou funcionários						
21. Fazer comentários despropositados / desagradáveis						
22. Gozar com os professores e/ ou funcionários						
23. Ameaçar um professor / funcionário ou usar um tom ameaçador						
24. Protestar com o professor e / ou funcionário						
25. Fugir de um professor / funcionário quando este chama a atenção						
26. Fazer gestos inapropriados para um professor / funcionário						

4.

Já tiveste alguma participação escrita por mau comportamento?

Sim ☐ Não ☐

5.

Os teus pais já foram chamados à escola por causa do teu comportamento?

Sim ☐ Não ☐

6.

☐ Sentes-te incomodado(a) pelo comportamento dos teus colegas na sala de aula?

Nada ☐ Pouco ☐ Muito ☐ Multíssimo ☐

7.

Consideras que a tua turma é perturbadora?

Nada ☐

Pouco ☐

Muito ☐

Multíssimo ☐

8.

Como consideras o relacionamento que os teus pais têm para contigo?

Autoritário ☐

As regras são dialogadas ☐

Permissivo ☐

9.

Como consideras a educação que os teus pais te dão?

Muito exigente ☐

Exigente ☐

Pouco exigente ☐

De liberdade excessiva ☐

Muito obrigada pela tua participação!

Apêndice XI. Autorização EE- Questionário- Projeto Direção de Turma

Autorização para Participação no Questionário

Exmo./a Sr./a Encarregado/a de Educação,

No âmbito de um projeto do mestrado, o/a seu/sua educando/a foi convidado/a a participar num questionário sobre a indisciplina nos alunos.

A participação é voluntária e as respostas serão anónimas.

Caso autorize a participação do/a seu/sua educando/a, por favor preencha os campos abaixo:

Eu, _____, enquanto encarregado/a de educação do/a aluno/a _____, autorizo a participação no questionário referido.

Data: __/__/2025

Assinatura: _____

**Professora estagiária de Educação Física, |
Inês Coelho.**

Apêndice XII. Textos para os alunos- Projeto Direção de Turma

A INDISCIPLINA NO QUOTIDIANO ESCOLAR

A escola é um espaço muito importante na vida de cada um de nós. Para além de ensinar matérias, tem um papel essencial na nossa formação como cidadãos. É na escola que aprendemos a conviver com os outros, a respeitar regras e a preparar-nos para o futuro, tanto no mundo do trabalho como na vida em sociedade.

No entanto, a escola enfrenta vários desafios, e um deles é a indisciplina. Cada vez mais, professores, pais e educadores preocupam-se com o comportamento dos alunos dentro da escola. Quando há falta de respeito, desinteresse ou dificuldades em seguir as regras, o ambiente escolar pode tornar-se menos agradável para todos.

A indisciplina pode ter consequências sérias. Alunos que não respeitam regras podem prejudicar não só o próprio sucesso escolar, mas também o dos colegas. Se há muito barulho ou distrações na sala de aula, torna-se difícil aprender. Além disso, quem está sempre em conflito com os professores ou com os colegas pode acabar por se sentir excluído, criando ainda mais dificuldades no seu percurso escolar.

Para melhorar esta situação, é fundamental que a escola e a família trabalhem juntas. Quando os pais acompanham a vida escolar dos filhos, há uma maior ligação entre a escola e a casa, e os alunos sentem-se mais apoiados. Estudar não é só responsabilidade da escola, e os valores e comportamentos que aprendemos em casa refletem-se na nossa atitude dentro da sala de aula.

Por fim, é importante lembrar que todos temos um papel na construção de um ambiente escolar mais positivo. Respeitar os outros, ouvir os professores, participar ativamente nas aulas e evitar conflitos torna a escola um lugar melhor para aprender e crescer. Afinal, a escola não serve apenas para nos ensinar conteúdos, mas também para nos preparar para a vida.

dos Santos, C. F., & Nunes, M. F. (2006). A indisciplina no cotidiano escolar. Candombá, 2(1), 14-23.

Subtemas:

1. Cyberbullying

O bullying e o cyberbullying estão mais ligados do que podemos imaginar. Muitas vezes, uma criança que sofre bullying na escola também é alvo de agressões online. De acordo com alguns estudos, mais de dois terços das vítimas de cyberbullying já sofreram bullying tradicional, e o mesmo acontece com os agressores.

Mas o que é exatamente o cyberbullying? O investigador Tokunaga definiu o cyberbullying da seguinte forma: "Cyberbullying é qualquer comportamento manifestado através de meios eletrónicos ou digitais por grupos ou indivíduos, que, de uma forma reiterada, transmita mensagens agressivas ou hostis com a intenção de fazer mal ou causar incomodidade."

Uma das principais diferenças entre o bullying e o cyberbullying é o poder do agressor. No bullying tradicional, a força física ou a popularidade costumam estar em jogo. Já no cyberbullying, o poder pode vir do conhecimento tecnológico, do anonimato ou da capacidade de espalhar mensagens rapidamente. Além disso, no mundo digital, o agressor não vê a reação da vítima, o que pode fazer com que tenha menos empatia e sinta menos culpa pelos seus atos.

O cyberbullying pode acontecer de várias formas, incluindo: mensagens ofensivas enviadas por telemóvel ou redes sociais; espalhar mentiras ou boatos sobre alguém na internet; partilhar fotos ou vídeos humilhantes sem permissão; criar perfis falsos para enganar ou intimidar alguém e exclusão digital, onde uma pessoa é deixada de fora de conversas ou grupos online de propósito.

Os efeitos do cyberbullying podem ser muito negativos. As vítimas podem sentir-se sozinhas, tristes, perder a confiança em si mesmas, ter dificuldades em concentrar-se na escola e, em casos mais graves, desenvolver ansiedade ou depressão. A internet deve ser um espaço de comunicação e aprendizagem, e todos temos o dever de torná-la segura e respeitosa para todos.

Fonte: MCGUCKIN, C., Corcoran, L., Crowley, N., O'Moore, M., Calmaestra, J., Rey, R., ... & Mora-Merchán, J. (2012). Introdução ao cyberbullying. CyberTraining, 4.

2. Bullying

O bullying é um problema sério que tem sido estudado ao longo dos últimos 40 anos. Dan Olweus, o primeiro investigador a aprofundar este tema, define o bullying como uma situação em que um aluno é repetidamente alvo de agressões físicas ou verbais, é excluído socialmente, sofre ameaças ou é alvo de boatos e mentiras com o objetivo de o magoar.

Existem cinco tipos principais de bullying. O físico ocorre quando a vítima sofre agressões como empurrões, pontapés, murros ou outras formas de violência corporal. O verbal acontece quando o agressor diz coisas maldosas e desagradáveis, goza com a vítima ou lhe chama nomes ofensivos. O gestual manifesta-se através de expressões ou sinais com a intenção de intimidar ou humilhar a vítima, como olhares ameaçadores ou gestos insultuosos. A exclusão acontece quando a vítima é ignorada, afastada do convívio e mantida deliberadamente à margem do grupo, como quando ninguém fala com ela ou não a deixam participar em atividades. Por fim, a extorsão verifica-se quando a vítima é forçada a dar dinheiro, objetos ou favores ao agressor contra a sua vontade, como ser obrigada a entregar o lanche ou os materiais escolares.

O bullying não envolve apenas o agressor e a vítima, mas também aqueles que assistem à situação. Existem diferentes papéis que os observadores podem assumir: alguns reforçam o comportamento do agressor, outros assistem sem intervir, alguns defendem a vítima e há ainda aqueles que se mantêm completamente alheios. A forma como os espectadores reagem pode influenciar a continuação ou a redução do bullying.

As consequências do bullying podem ser graves. Estudos mostram que crianças vítimas de agressões no início do ano letivo têm maior risco de desenvolver sintomas como depressão, ansiedade, dores de barriga e até problemas físicos como incontinência urinária. O stress causado pelo bullying pode afetar o funcionamento do corpo e, se persistir durante muito tempo, pode levar a problemas de saúde.

O bullying não é apenas um problema escolar, mas uma questão que afeta o bem-estar e a qualidade de vida das crianças e adolescentes.

Fonte: MCGUCKIN, C., Corcoran, L., Crowley, N., O'Moore, M., Calmaestra, J., Rey, R., ... & Mora-Merchán, J. (2012). Introdução ao cyberbullying. CyberTraining, 4.

3. Desrespeito pelos docentes e funcionários

O respeito é um dos pilares fundamentais para a convivência harmoniosa em qualquer ambiente, especialmente na escola. Infelizmente, ao longo do tempo, o desrespeito por parte de alguns alunos tem sido um desafio constante no quotidiano escolar

Na escola, os professores e funcionários desempenham um papel essencial na formação do aluno, não apenas no ensino académico, mas também no desenvolvimento de valores e no respeito pelas normas de convivência. Quando um aluno desrespeita um professor ou funcionário, não está apenas a prejudicar a relação com essa pessoa, mas também a criar um ambiente de desarmonia que pode afetar todos ao seu redor.

O desrespeito, muitas vezes, está relacionado com a falta de compreensão sobre a importância dessas figuras na vida escolar. Os professores e funcionários são aqueles que, além de nos ensinarem conteúdos, nos guiam, nos apoiam e nos ajudam a crescer como indivíduos. Portanto, desrespeitá-los é não apenas um ataque à sua autoridade, mas uma forma de enfraquecer o ambiente de aprendizagem, tornando-o menos produtivo e saudável.

É importante refletir sobre as consequências desse comportamento. Além de prejudicar a relação interpessoal, o desrespeito também pode resultar em sanções disciplinares que afetam o aluno negativamente, comprometendo o seu desempenho escolar e o seu futuro. Mais do que isso, o desrespeito cria um ciclo de animosidade e desconfiança, o que dificulta a construção de um ambiente onde todos podem aprender e se desenvolver de forma plena.

Portanto, o respeito deve ser uma prática constante, não apenas como uma obrigação, mas como uma forma de reconhecimento e valorização do papel dos educadores e de todos os profissionais que contribuem para o bom funcionamento da escola. Respeitar é, acima de tudo, compreender que todos têm um papel importante a desempenhar e que, juntos, podemos construir um ambiente mais justo, solidário e enriquecedor para todos.

Fonte: Goethel, E. S. Q., Cardoso, P. C., & Fonseca, D. C. (2017). Cotidiano escolar e (des) respeito: o que dizem os livros de ocorrência escolar. Educação (Santa Maria. Online), 42(2), 385-396.

4. A importância das regras e limites

Na escola, assim como em qualquer outro lugar, existem regras e limites que devem ser respeitados. Estas normas não existem para dificultar a vida dos alunos, mas sim para garantir um ambiente organizado, seguro e favorável à aprendizagem. Sem regras, o caos tomaria conta da escola e todos seriam prejudicados.

Infelizmente, há alunos que insistem em desrespeitar essas normas, ignorando horários, não voltando para a sala de aula após o intervalo ou desobedecendo os professores e funcionários. O que muitos não percebem é que essa atitude não afeta apenas quem desrespeita, mas toda a escola. Quando um aluno decide ignorar uma regra, ele interfere no bom funcionamento das aulas, atrapalha colegas que querem aprender e desvaloriza o trabalho dos professores e funcionários que se esforçam para manter a escola a funcionar corretamente.

Exemplos de situações como estas acontecem diariamente. Há alunos que não cumprem horários, resistem a seguir normas básicas de comportamento e desrespeitam aqueles que estão na escola para os ajudar. Muitos já foram alertados sobre as consequências do desrespeito, mas continuam a ignorar as regras. O que ganham com isso? Apenas advertências, punições e uma imagem negativa perante os colegas e professores.

As regras não são opcionais. Elas existem por um motivo e devem ser cumpridas. Obedecer às indicações dos professores e funcionários, manter a disciplina nas aulas e agir com responsabilidade são atitudes fundamentais para uma convivência saudável dentro da escola.

O respeito às regras não se trata apenas de seguir ordens, mas de reconhecer que todos fazem parte de um ambiente coletivo. Cada um tem deveres e direitos, mas ninguém pode agir como se estivesse acima dos outros. Quem escolhe desrespeitar, precisa estar ciente de que haverá consequências.

Fonte: Goethel, E. S. Q., Cardoso, P. C., & Fonseca, D. C. (2017). Cotidiano escolar e (des) respeito: o que dizem os livros de ocorrência escolar. Educação (Santa Maria. Online), 42(2), 385-396.

5. O respeito pelas diferenças (relacionadas a género, religião, raça, entre outros)

Vivemos num mundo diverso, onde cada pessoa tem a sua própria identidade, cultura, crenças e forma de ser. Nem todos pensamos da mesma forma, nem viemos dos mesmos lugares, e isso é o que torna a sociedade tão rica e interessante. No entanto, essa diversidade também exige de nós um compromisso fundamental: o respeito pelas diferenças.

O sociólogo Boaventura de Sousa Santos defende que um dos maiores desafios da humanidade é aprender a viver com a diversidade sem que esta se transforme em motivo de preconceito ou discriminação. Muitas vezes, o medo ou a falta de conhecimento levam as pessoas a rejeitar aquilo que é diferente delas. Mas será que faz sentido julgar alguém apenas por ser de outra cultura, seguir uma religião diferente ou ter uma identidade de género distinta?

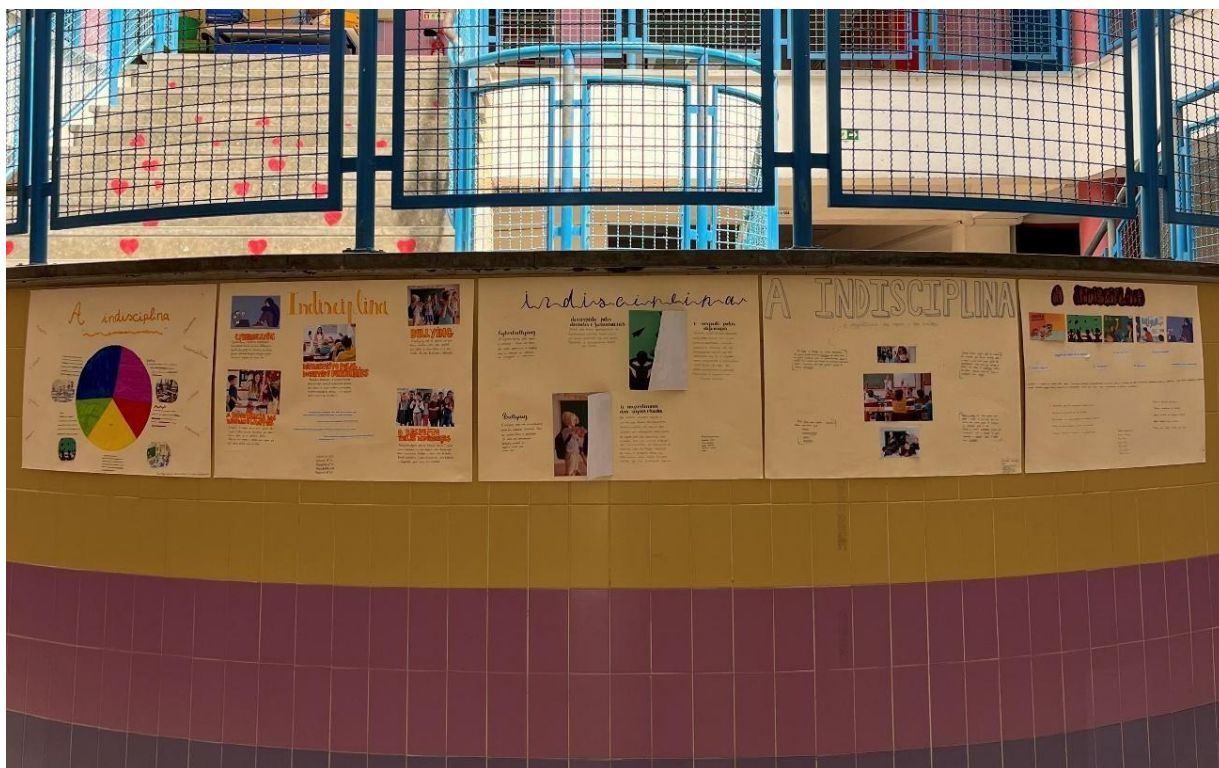
Na escola, no nosso dia a dia, cruzamo-nos com colegas que têm histórias e vivências únicas. Alguns podem ter um sotaque diferente, outros podem expressar-se de maneiras diversas ou ter crenças distintas. Mas isso não faz de ninguém melhor ou pior. O respeito pelas diferenças não significa apenas aceitar que os outros existem, mas sim valorizar e aprender com aquilo que cada pessoa traz consigo.

Desrespeitar alguém por ser diferente não só é injusto, como empobrece a nossa própria experiência de vida. Quando rejeitamos a diversidade, fechamos portas a novas aprendizagens e limitamos a nossa visão do mundo. Pelo contrário, quando nos esforçamos por compreender e respeitar o outro, tornamo-nos mais empáticos, mais tolerantes e mais preparados para viver em sociedade.

A escola é um espaço onde aprendemos mais do que apenas matérias. Aprendemos a conviver, a comunicar e a construir um futuro melhor. E esse futuro só será verdadeiramente justo se todos tivermos o mesmo direito de sermos quem somos, sem medo do preconceito ou da discriminação.

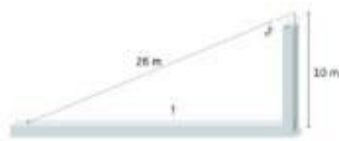
Fonte: de Sousa Santos, B. (2021). *A gramática do tempo: para uma nova cultura política*. Autêntica Editora.

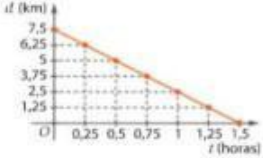
Apêndice XIII. Exposição de Cartazes na Escola- Projeto Direção de Turma



Apêndice XIV. Pontos de Controlo- Questões e respostas- Saída de Campo

Pontos de controlo: Questões e respostas

Balizas	Solução	Questão
1	Martinho Lutero	Como se chamava o monge que iniciou o movimento conhecido como Reforma?
2	(C)-24m	O João vai deslizar numa corda de slide, a partir do topo de um poste com 10 m de altura, em relação à base do slide, e percorrerá, em linha reta, 26m . A que distância da base do poste, em metros, ficará o João, quando terminar o percurso? 
3	Capitanias	Como se chamavam as circunscrições administrativas em que se decidiu dividir o Brasil?

4	D. Sebastião.	Qual foi o rei que morreu em Alcácer Quibir?
5	Tomé de Sousa.	Como se chamou o primeiro Governador do Brasil?
6	(B) $d(t)=7,5-5t$ 	A Rita foi fazer uma caminhada com uma amiga, da sua geladaria preferida até à praia. Na figura está representado, num referencial, o gráfico da função que traduz a correspondência entre tempo, em horas, decorrido desde o início da caminhada e a distância, d, em km, a que as duas amigas estavam da praia. Considera que o gráfico é um segmento de reta. Qual das seguintes expressões algébricas representa a distância, d, em km, em função do tempo t, em horas? (A) $d(t)=7,5-0,2t$ (C) $d(t)=1,5-0,2t$ (B) $d(t)=7,5-5t$ (D) $d(t)=1,5-5t$
7	Em Itália.	Onde surgiu o Renascimento?
8	1581, nas cortes de Tomar.	Em que ano foi aclamado Filipe II, rei de Portugal?
9	Toga.	Os burgueses que ascendiam à nobreza, ficaram conhecido como Nobreza de...?
10	Mecenato.	Como se chamava a política de proteção e financiamento de artistas durante o Renascimento?
11	D. João III.	Que rei estabeleceu a Inquisição em Portugal?
12	Conde da Ericeira (D. Luís de Meneses).	Como se chamava o político que introduziu o Mercantilismo em Portugal?

13	Duquesa de Mântua.	Como se chamava a regente que Filipe III deixou no comando de Portugal?
14	(D)	Uma escola organizou um torneio de futebol de salão. Os alunos que participaram no torneio frequentavam o 8º e 9º ano. Sabe-se que: -O número de alunos do 9º ano é um quarto do número de alunos do 8º ano. -O número de alunos do 9º ano excede em 45 o número de alunos do 8º ano. Seja x o número de alunos do 8º ano e y o número de alunos do 9º ano que participaram no torneio. Qual dos sistemas de equações permite determinar o número dos alunos dos 8º e 9º ano que participaram no torneio? (A) $\begin{cases} y = x + 45 \\ x = \frac{1}{4}y \end{cases}$ (C) $\begin{cases} x = y + 45 \\ y = \frac{1}{4}x \end{cases}$ (B) $\begin{cases} x = y + 45 \\ x = \frac{1}{4}y \end{cases}$ (D) $\begin{cases} y = x + 45 \\ y = \frac{1}{4}x \end{cases}$
15	7	Uma das silhuetas não pertence a um animal típico do Parque Natural da Arrábida. Indica o número.

Apêndice XV. Autorização Saída de Campo



Escola Básica de Telheiras

SAIDA DE CAMPO - Parque Natural da Arrábida - Praia do Portinho da Arrábida

Dia: **28 de março de 2025**

Local: Parque Natural da Arrábida - Praia do Portinho da Arrábida

Atividades: Orientação, Escalada, Canoagem, Limpeza da praia e Jogos Tradicionais.

Hora de encontro na escola está prevista para as **8:00**. O autocarro partirá da escola às 8:15 e regressaremos por volta das 19:00.

Os alunos devem levar a sua **alimentação** para o dia e uma garrafa de água. Também terão de ter presente **roupa prática**, meias e calçado confortáveis, chapéu (para proteger do sol), toalha e uma muda de roupa limpa. Devem levar ainda fato de banho e chinelos (quem quiser poderá dar um mergulho durante a hora do almoço, se houver oportunidade) e um impermeável (para o caso de haver chuva).

Os objetivos gerais da Saída de Campo são:

- Elevar a consciencialização da preservação do meio ambiente;
- Desenvolver o trabalho cooperativo entre os alunos das turmas: 8º1ª e 8º3ª;
- Estimular o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, promovendo a aprendizagem de um conjunto de matérias das atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- Promover a interdisciplinaridade na aprendizagem dos alunos.

Para que o seu educando possa participar nesta visita, é necessário que traga a autorização devidamente preenchida. A visita terá um **custo de 35,00** (atividades (20,00€) e transporte (15,00€)).

Tanto a entrega das autorizações, como o pagamento das atividades e do transporte, terá de ser efetuada até ao dia **24 de fevereiro** (data-limite).

Nota: Aos alunos que frequentam o IGL (Instituto Gregoriano de Lisboa), será entregue uma justificação de faltas relativa ao dia em que se realiza a atividade.

.....(cortar este picotado, guardar a informação e entregar a autorização).....

Eu _____
(encarregado de educação) autorizo o meu educando _____

_____ nº _____ da turma _____ a realizar a Saída de Campo, no dia 28 de março de 2025, ao Parque Natural da Arrábida- Praia do Portinho da Arrábida.

Contactos telefónicos necessários:

(Telemóvel do Enc. de Educação)

Telemóvel do(a) aluno(a)

Contacto alternativo

Cuidados especiais: _____

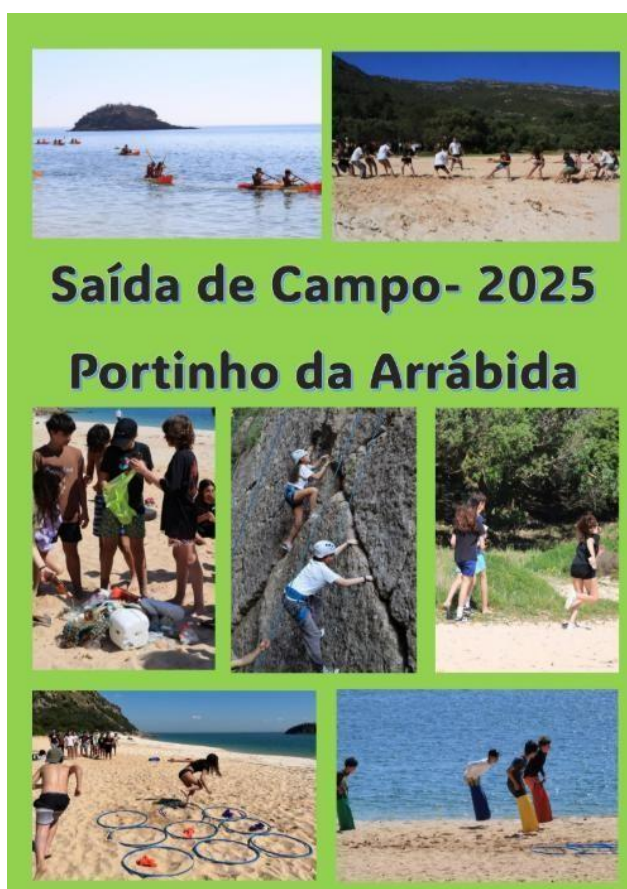
Assinatura: _____

Data: ____ / ____ /2025

Apêndice XVI. Organização das atividades- Saída de Campo

Horas Atividades	Escalada	Canoagem	Orientação	Jogos Tradicionais	Limpeza de Praia
08h00-08h15	Saída da Escola Básica de Telheiras				
09h30-10h30	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	
10h30-11h	Transição de atividades				
11h-12h	Grupo 4	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	
12h-13h	Almoço				
13h-14h	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 1	Grupo 2	
14h-14h30	Transição de atividades				
14h30-15h30	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 1	
15h30-16h	Lanche				
16h00-16h30	Saída do Parque Natural da Serra da Arrábida				
18h	Chegada à Escola Básica de Telheiras				

Apêndice XVII. Atividades- Saída de Campo



Apêndice XVIII. Registo de exercícios em casa- Projeto de Desporto Escolar

Desporto escolar- Ginástica Acrobática

No âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física, estou a desenvolver um projeto inserido no Desporto Escolar, com o tema flexibilidade. Este projeto tem como principal objetivo ajudar os alunos a melhorar os seus níveis de flexibilidade. A colaboração dos encarregados de educação é essencial neste processo, incentivando os educandos a praticarem os exercícios recomendados em casa, de forma segura e responsável.

Exercícios- Manter a posição por 20–30 segundos e repetir 2 a 3 vezes.

- Alongamento com Pernas Juntas (Sentado no chão, com pernas esticadas e juntas à frente e tentar tocar nos pés);
- Alongamento com Pernas Afastadas (Sentado no chão com as pernas bem afastadas lateralmente, formando um "V"; costas direitas e os pés virados para cima; inclina o tronco para a frente, tentando chegar com as mãos o mais longe possível.
- Alongamento em pé para frente (inclinar o tronco à frente com as pernas esticadas, tentando tocar no chão);
- Alongamento borboleta (solas dos pés juntas e joelhos abertos, puxando suavemente os pés para perto do corpo);
- Postura do gato (para mobilizar a coluna e melhorar a flexibilidade lombar)

Notas:

- Realizar os Exercícios de flexibilidade pelo menos 3 vezes por semana;
- Registar os dias em que os exercícios foram realizados e as observações sobre a experiência;
- O objetivo é melhorar a flexibilidade e contribuir para o desempenho na Ginástica Acrobática

Professora Estagiária de Educação Física, Inês Coelho.

Registos de exercícios em casa- Flexibilidade

Nome: _____

Data	Observações (Como me senti? Tive dificuldades? Senti progresso?)	Assinatura do Encarregado de Educação

Apêndice XIX. Resultados- FMI - Projeto de Desporto Escolar

Nº	25 de fevereiro		3 de junho	
	Membro Dir.	Membro Esq.	Membro Dir.	Membro Esq.
1	25	26	27	27
2	25	24	28	27
3	22	20	25	25
4	29	31	31	32
5	31	32	33	33
6	22	22	22	22
7	13	12	20	20
8	30	29	33	32
9	31	31	32	33
10	25	25	27	26
11	27	28	28	30

Apêndice XX. Entrevista- Seminário

Entrevista para seminário

1. Quais devem ser os princípios orientadores de um método eficaz para avaliar os JDCs?
2. A avaliação em situação de jogo (avaliação autêntica) nos JDCs é essencial. Como deve ser concretizada?
3. Que critérios e indicadores devem ser considerados para garantir uma avaliação fiável e válida dos JDCs?
4. Como integrar a avaliação do desempenho individual no contexto coletivo do jogo?
5. Que instrumentos e técnicas de recolha de dados podem apoiar um método de avaliação dos JDCs?
6. O contexto do jogo pode ser um problema para o desempenho individual dos alunos, especialmente devido à oposição de colegas mais competentes? Como a avaliação pode ter isso em conta?
7. Como garantir que a avaliação nos JDCs reflete o desenvolvimento das competências essenciais definidas no Programa Nacional de Educação Física?
8. Que desafios práticos podem surgir na melhoria do método de avaliação para os JDCs e como podem ser superados?

Apêndice XXI. Texto de apoio- Seminário



Texto de Apoio Seminário

Avaliação autêntica dos Jogos Desportivos Coletivos

A avaliação em Educação Física, particularmente nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), continua a suscitar reflexão e debate, dada a complexidade da sua natureza. Os JDC ocupam um lugar de destaque no currículo, no entanto, a avaliação do desempenho dos alunos nestes contextos revela-se um processo exigente, devido à imprevisibilidade das situações de jogo, à variabilidade de contextos e à forte componente coletiva da ação (Comédias Henriques, J.,2012).

Neste quadro, a avaliação autêntica surge como uma alternativa sólida às abordagens tradicionais centradas na técnica. Ao invés de avaliar habilidades isoladas, propõe-se observar os alunos em contextos reais, nos quais se expressam competências técnico-táticas, tomadas de decisão, cooperação e entendimento do jogo. Trata-se de uma abordagem alinhada com os desafios das sociedades atuais, que privilegia a resolução de problemas, o pensamento crítico e a capacidade de agir eficazmente em situações complexas (Comédias Henriques, J.,2012).

Os instrumentos tradicionais, como os testes de habilidades, mostram-se insuficientes. Focam-se exclusivamente na execução técnica e negligenciam aspetos fundamentais da performance em jogo, como a tomada de decisão, a oportunidade da ação ou a relação com os colegas e os adversários. Avaliar fora do contexto do jogo compromete a validade da avaliação, pois não reflete a realidade da prática desportiva (Comédias Henriques, J.,2012).

A proposta de avaliação autêntica baseia-se na utilização do próprio jogo formal como situação de prova, permitindo que o desempenho dos alunos seja observado em contextos significativos. Para que essa avaliação seja fiável, é essencial que os professores conheçam os níveis de prática estabelecidos nos documentos curriculares, nomeadamente os níveis de Introdução, Elementar e Avançado, e saibam identificar as características distintivas de cada um. A clareza na definição dos níveis e o seu uso sistemático permite categorizar o desempenho de forma coerente, tanto no plano individual como coletivo (Comédias Henriques, J.,2012).



A avaliação deve, assim, começar pela identificação do nível de jogo, o que facilita uma análise mais objetiva do desempenho dos jogadores. Esta metodologia revela-se eficaz na redução de erros de classificação e não exige recursos materiais extraordinários nem tempo adicional significativo. O mais importante é o conhecimento do jogo, a experiência de observação e a capacidade de interpretar o que se passa em campo à luz de critérios previamente definidos (Comédias Henriques, J., 2012).

Outro aspeto fundamental é o trabalho colaborativo entre professores. A fiabilidade da avaliação depende, em grande medida, da existência de uma cultura de avaliação partilhada, onde os critérios são discutidos, testados e ajustados em equipa. A avaliação não deve ser uma prática solitária, mas sim uma construção coletiva, sustentada por formação contínua, reflexão conjunta e desenvolvimento de instrumentos adequados ao contexto (Comédias Henriques, J., 2012).

Por fim, importa sublinhar que a avaliação autêntica não se limita a certificar competências; ela é, também, uma oportunidade de aprendizagem. Através da observação, feedback e reflexão, os alunos tomam consciência do seu progresso, compreendem melhor o jogo e desenvolvem competências transferíveis para outras esferas da vida. Trata-se de uma avaliação que não suspende o processo de aprendizagem, mas que o integra e o valoriza.

Referência Bibliográfica

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

Apêndice XXII. Programação - Seminário

SEMINÁRIO: A AVALIAÇÃO AUTÊNTICA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

FUTEBOL E BASQUETEBOL

Data: 30 abril 2025

Local: Escola Secundária Vergílio Ferreira

Programa

<i>Horário</i>	<i>Atividade</i>
<i>17:30</i>	Receção dos professores do agrupamento
<i>17:35</i>	Início da conferência
<i>17:40</i>	Apresentação do tema (justificação e texto de apoio)
<i>17:45</i>	Introdução da Avaliação do Futebol (Condições de realização, Situação de Avaliação, Indicadores de Observação e Critérios de Avaliação)
<i>17:50</i>	Visualização do vídeo referente ao Futebol
<i>18:00</i>	Avaliação do nível do jogo e dos alunos que se destacam (por parte cada grupo de professores representados por um porta-voz)
<i>18:10</i>	Apreciação das avaliações dos professores
<i>18:15</i>	Introdução da Avaliação do Basquetebol (Condições de realização, Situação de Avaliação, Indicadores de Observação e Critérios de Avaliação)
<i>18:25</i>	Visualização do vídeo referente ao Basquetebol
<i>18:35</i>	Avaliação do nível do jogo e dos alunos que se destacam (por parte de cada grupo de professores representados por um porta-voz)
<i>18:45</i>	Apreciação das avaliações dos professores
<i>18:50</i>	Conclusão da conferência
<i>19:00</i>	Fim

Convidado: Professor André Gonçalves

Prof. Estagiária Inês Coelho

Apêndice XXIII. Poster Seminário



Apêndice XXIV. Grelhas de observação (Futebol) -Seminário

FUTEBOL – Nível Introdução

Situação de avaliação: 4x4: espaço amplo, defesa “sombra” ou 3x1: superioridade numérica ofensiva

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO:

- Há progressão no campo;
- Há posse de bola (bola quase sempre em campo)
- Não há aglomeração em torno da bola;
- Há procura de espaço vazio à distância de passe (desmarcação intencional);
- Há receções orientadas;
- Observam-se remates;
- Há oportunidades de finalização para ambas as equipas;

Identificação do nível de jogo observado (O jogo cumpre ou não o nível Introdução?): _____

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO						
Equipa/Nº do jogador		Recebe e enquadra-se com o alvo (baliza)	Conduz a bola na direção da baliza adversária, para rematar ou passar	Remata, se tem a baliza ao seu alcance	No ataque, sem bola, procura o espaço vazio à distância de passe (intencional)	Na defesa, identifica-se como defesa (posiciona-se entre o adversário e a baliza)
A						
B						

Legenda: Na equipa, consta o número dos jogadores e género (M ou F). Nos critérios de avaliação consta “Não Cumpre” (NC).

FUTEBOL – Nível Elementar

Situação de avaliação: 5x5 (4+GRxGR+4); Campo normal- 40x20m

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO:

- Jogo com largura e profundidade;
- Muita posse de bola;
- Muitos remates;
- Qualidade nas execuções;
- Jogadores em posição base defensiva atrás da linha da bola.

Identificação do nível de jogo observado (O jogo cumpre ou não o nível Introdução?): _____

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO							
Equipa/Nº do jogador		Desmarcação em função da baliza (rutura/apoio)	Marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva	Muda de atitude, ofensiva e defensiva em função do momento de jogo, colocando-se entre a bola e a baliza e intercepta linhas de passe	Capacidade de manter a bola quando marcado	Conforme situação remata, passa ou conduz a bola com qualidade	Aclaramento à desmarcação
A							
B							

Legenda: Na equipa, consta o número dos jogadores e género (M ou F). Nos critérios de avaliação consta “Não Cumpre” (NC).

Apêndice XXV. Grelhas de observação (Basquetebol) -Seminário

BASQUETEBOL – Nível Introdução

Situação de avaliação: 3x3 em campo reduzido (15x12m), duas tabelas e bola nº5.

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO:

- Há progressão no campo (“a bola vai de costa a costa”);
- Há muitos lançamentos na passada não protagonizados (vários alunos);
- Não há aglomeração em torno da bola;
- Há procura de espaço vazio à distância de passe (desmarcação intencional);
- Há oportunidades de finalização para ambas as equipas;

Identificação do nível de jogo observado (O jogo cumpre ou não o nível Introdução?): _____

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO								
Equipa/Nº do jogador		Recebe e enquadra-se com o alvo (tabela adversária)	Longe do cesto, toma a decisão correta (passa ou progride em drible)	Perto do cesto, toma a decisão correta (passa ou lança)	Finaliza em lançamento na passada	No ataque, sem bola, procura o espaço vazio à distância de passe (intencional)	Participa no ressalto, sempre que há lançamentos	Na defesa, identifica-se como defesa (posiciona-se entre o adversário e o cesto)
A								
B								

Legenda: Na equipa, consta o número dos jogadores e género (M ou F). Nos critérios de avaliação consta “Não Cumpre” (NC).

BASQUETEBOL – Nível Elementar

Situação de avaliação: 5x5, Campo normal- 28x15m

INDICADORES DE OBSERVAÇÃO:

- Na transição ofensiva, condução de bola preferencialmente pelo corredor central;
- Jogadores em posição base defensiva, entre atacante e o cesto;
- Atitude defensiva (dificulta o passe e a progressão do atacante);
- Observa-se os “5 abertos”;
- Movimentos ofensivos claros na direção do cesto;
- Luta nos ressaltos (defensivo e ofensivo);
- Muitas situações de 1x1;
- Capacidade ofensiva no 1x1.

Identificação do nível de jogo observado (O jogo cumpre ou não o nível Introdução?): _____

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO								
Equipa/Nº do jogador		Trabalho de recepção	Libertação do adversário direto	Participação no ressalto ofensivo e defensivo	Aclara ao drible	Muito passe e corte	Marcação	Colocação do defesa entre a bola e o cesto
A								
B								

Legenda: Na equipa, consta o número dos jogadores e género (M ou F). Nos critérios de avaliação consta “Não Cumpre” (NC).

Apêndice XXVI. Questionário de satisfação- Seminário



SEMINÁRIO: A AVALIAÇÃO AUTÊNTICA DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS FUTEBOL E BASQUETEBOL

Questionário de satisfação

Esta foi uma oportunidade para eu concretizar o culminar de um trabalho que traduz o investimento numa das áreas do estágio pedagógico em Educação Física que estou a realizar. Agradeço a sua participação e gostaria de saber a sua opinião sobre a sessão que assistiu. Atribua por favor uma pontuação de 1 (mínima) a 5 (máxima) assinalando com uma cruz o seu grau de satisfação.

	1	2	3	4	5
1. Pertinência do estudo					
2. As condições de realização					
3. O tempo disponível					
4. A qualidade da apresentação					
5. A reflexão e o contributo para a escola					
6. Algum aspeto que queira referir					

Obrigada

Lisboa, 30 de abril de 2025

Inês Coelho
(Prof. estagiária de Educação Física)

Apêndice XXVII. Critérios de avaliação/ Indicadores de Observação (Futebol)

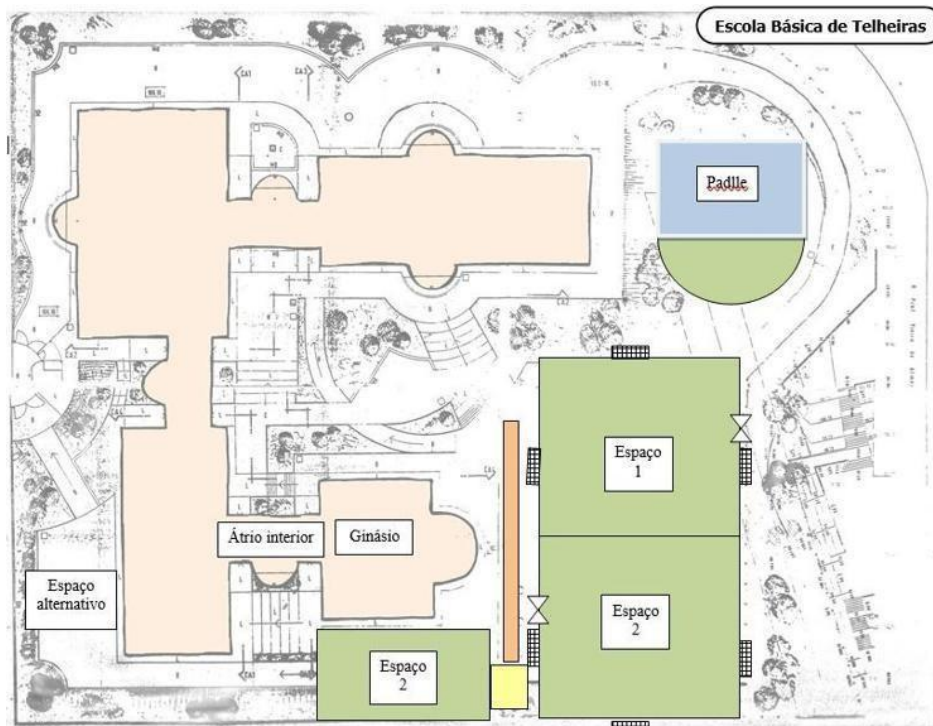
	Nível Introdução (3x1, 3x2 ou 4x4)	Nível Elementar (5x5 ou 7x7)
Critérios de Avaliação	1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Conduz a bola na direção da baliza adversária, para rematar ou passar; 3. Remata se tem a bola ao seu alcance; 4. No ataque, sem bola, procura o espaço vazio à distância de passe (intencional). 5. Na defesa, identifica-se como defesa (posiciona-se entre o adversário e a baliza).	1. Desmarcação em função da baliza (rutura/apoio) 2. Marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva 3. Muda de atitude, ofensiva e defensiva em função do momento de jogo, colocando-se entre a bola e a baliza e intercepta linhas de passe 4. Capacidade de manter a bola quando marcado 5. Conforme situação remata, passa ou conduz a bola com qualidade 6. Aclaramento à desmarcação
Indicadores de Observação	A. Há progressão no campo; B. Há posse de bola (bola quase sempre em campo). C. Não há aglomeração em torno da bola; D. Procura do espaço vazio à distância de passe; E. Receções orientadas; F. Observam-se remates; G. Oportunidades de finalização para as duas equipas.	A. Jogo com largura e profundidade; B. Muita posse de bola; C. Muitos remates; D. Qualidade nas execuções; E. Jogadores em posição base defensiva atrás da linha da bola.

Apêndice XXVIII. Critérios de avaliação/ Indicadores de Observação (Basquetebol)

	Nível Introdução (3x3)	Nível Elementar (5x5)
Critérios de Avaliação	1. Ao receber a bola, enquadra-se ofensivamente: - Realiza lançamento na passada ou de curta distância, dribla ou passa com oportunidade; - Desmarca-se oferecendo linhas de passe ofensivas; 2. Enquanto defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto; 3. Participa no ressaltos, sempre que há lançamentos.	1. Em transição defesa-ataque: - Utiliza linhas de passe mais ofensivas ou progride em drible preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe; 2. Com bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica: - Utiliza lançamento na passada ou de curta distância, - Realiza passe e corte e repõe o equilíbrio ofensivo, - Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible se necessário; 3. Sem bola, no ataque, realiza trabalho de receção e se for necessário faz o aclaramento. 4. Na defesa: - Dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador da bola - Intervém nas linhas de passe do jogador sem bola
Indicadores de Observação	A - Há progressão no campo; B - Não há aglomeração em torno da bola; C - Há procura de espaço vazio à distância de passe (desmarcação intencional para receber a bola); D - Oportunidades de finalização para ambas as equipas; E - Observam-se muitos lançamentos na passada, não protagonizados (vários alunos).	A - Na transição ofensiva, condução de bola preferencialmente pelo corredor central; B - Jogadores em posição base defensiva, entre atacante e o cesto; C - Atitude defensiva (dificulta o passe e a progressão do atacante); D - Observa-se os "5 abertos"; E - Movimentos ofensivos claros na direção do cesto; F - Luta nos ressaltos (defensivo e ofensivo); G - Muitas situações de 1x1; H - Capacidade ofensiva no 1x1

Anexos

Anexo I. Espaços de aula



Anexo II. Plano plurianual (AEVF)

NÍVEIS DE ESPECIFICAÇÃO POR ÁREAS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E ANO DE ESCOLARIDADE									
PLANO PLURIANUAL									
		5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano
JOGOS	Jogos Pré-Desportivos	E	A						
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol		16	17	18	19	E	E	2 opção
	Basquetebol		16	17	18	19	E	E	
	Futsal / Futebol	15	16	17	18	19	E	E	
	Voleibol	15	16	17	18	19	E	E	
GINÁSTICA	Solo	15	16	17	18	19	E		1 opção ⁸
	Aparelhos	15	16	17	18	19	E/1 ¹	E ⁵	
	Acrobática			17	18	19		E	
ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	Dança	15	16	17	18	19			Vai sa opção
	Tradicionais			17	18	19	1/ E ²	E ⁶	
	Sociais			17	18	19	1/ E ²	E ⁶	
ATLETISMO	Corridas	15	16	17	18	19	E ⁴	E ⁷	todas ⁸
	Saltos	15	16	17	18	19	E ⁴	E ⁷	
	Lançamentos	15	16	17	18	19			
RAQUETAS	Badminton			17	18	19	E ³		1 opção
	Ténis de Mesa			17	18	19	E ³		
	Ténis de Campo			17	18	19		1/ E	
PATINAGEM	Patinagem	15	16	17	18	19			
OUTRAS	Atividade de Combate (Luta)	15	16						1 opção
	Percursos (Orientação)			17					
	Jogos Tradicionais								
	Melo Aquático (Natação)								

¹ Plinto, barra fixa, trave (nota do melhor)

² Rumba Quadrada (1/ E); Sariquité (1) ou Malhão Minhoto (E)

³ Nota do melhor

⁴ C. Estafetas e S. Altura Média das duas

⁵ Mini trampolim

⁶ Chá-chá-chá ou Tacho e Bico

⁷ C. Barreiras e Peso ou Comprimento (Média)

⁸ Ginástica ou Atletismo

Anexo III. Folha GIC

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

Anexo IV. Tarefa Português-Saída de Campo

Português: Realização de um diário de Bordo: Feito em aula após a saída

Diário de Bordo - Saída de Campo

Agrupamento de Escolas de Virgílio Pereira
Escola Básica 2,3 de Telheiras

****Data:**** _____ ****Local:**** _____

****Hora de início:**** _____ ****Hora de término:**** _____

****Objetivo da Atividade:**** _____

****Descrição da Atividade:**** _____

****Atividades Realizadas:****

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

****Equipamentos utilizados:****

****Observações durante a Atividade:****

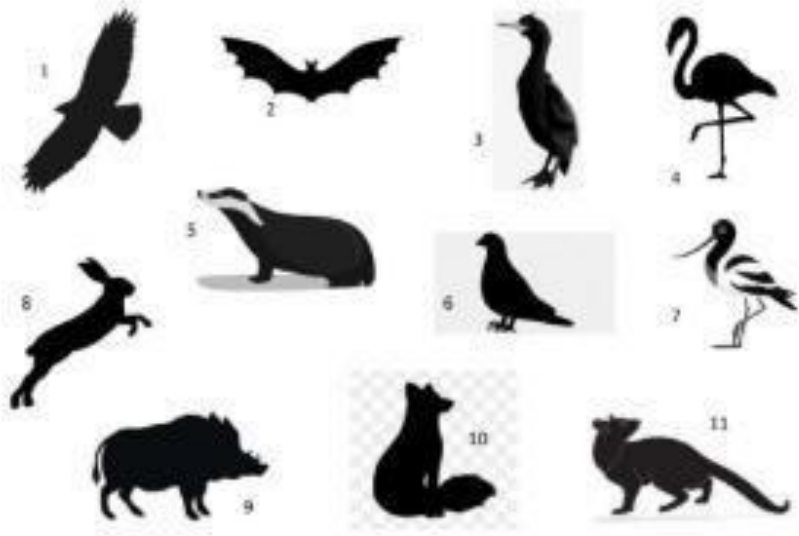
****Aprendizagem/Reflexões:****

****Avaliação Pessoal (ponte na saída):****

Anexo V. Tarefa Ciências Naturais-Saída de Campo

Ciências naturais: Silhuetas (durante a Orientação) e Palavras cruzadas (Após a orientação).

1. Descreve o nome dos 11 animais representados em silhuetas.
2. Uma das silhuetas não pertence a um animal típico do Parque Natural da Arrábida, indica o seu número.



Palavras cruzadas e sua Resolução:

												4.							
					1.	C	O	R	V	O	-	M	A	R	I	N	H	O	
	2.		5.							6.		E							
3.	M	O	R	C	E	G	O			L		D							
	A		A							U		R							
	Q	9.	P	E	N	E	I	R	E	I	R	O							
	U		O							Z		N							
	I		S							-		H							
	M		A							S		E			12.				
					7.	C	A	L	C	A	R	I	O		C				
										L		R			L				
										D		O			I				
				8.	G	E	N	E	T	A					M				
					11.	S	E	C	U	N	D	A	R	I	A				
										11					X				
					10.	C	A	R	R	A	S	C	O						

Plano B- Caso existam tempos de espera na orientação:

PALAVRAS CRUZADAS - Parque Natural da Arrábida

1. Ave aquática, de plumagem preta e bico longo, observável na “pedra da Anicha” e que se alimenta de peixe, após um mergulho prolongado.
2. Coberto vegetal arbustivo, mediterrânico, que tem o nome das guerrilhas de resistência armada, nascidas na guerra civil espanhola (1936-39) e depois continuadas em França, na II Guerra Mundial (1939-45).
3. Mamífero que vive e hiberna em grutas, que se alimenta de insetos, bastante ameaçados pela destruição/perturbação dos seus abrigos, pela desflorestação e pelo uso de químicos agrícolas.
4. Espécie arbustiva, de frutos vermelhos (bagas globosas), que permitem a fabricação de uma aguardente típica do Mediterrâneo.
5. Mamífero onívoro, muito adaptável aos habitats, bastante resiliente, de pelagem castanho-avermelhada, com atividade mais intensa ao amanhecer e ao entardecer.
6. Biólogo marinho e professor da FCUL, investigador oceanógrafo de referência mundial, que deu nome ao parque marinho incluído no Parque Natural da Arrábida.
7. Rocha dominante na Serra da Arrábida, juntamente com as rochas dolomíticas e as rochas detriticas.
8. Mamífero noturno, parecido com um gato pardo, mas de focinho pontiagudo e cauda mais comprida e felpuda.
9. Rapina pequena, de dorso acastanhado com manchas escuras, que se alimenta sobretudo de roedores, aves, répteis e anfíbios.
10. Espécie de carvalho (*Quercus*) arbustivo, parecido às azinheiras, típica do sul da Europa (e da Arrábida), com folhas coriáceas de margens espinhosas e que produz frutos (bolotas) amargos.
11. Tipo de sucessão existente na Arrábida, após muitos anos de incêndios.
12. Designação para a última comunidade de uma sucessão ecológica.

Anexo VI. Tarefa Inglês-Saída de Campo

Inglês: Após a saída de campo

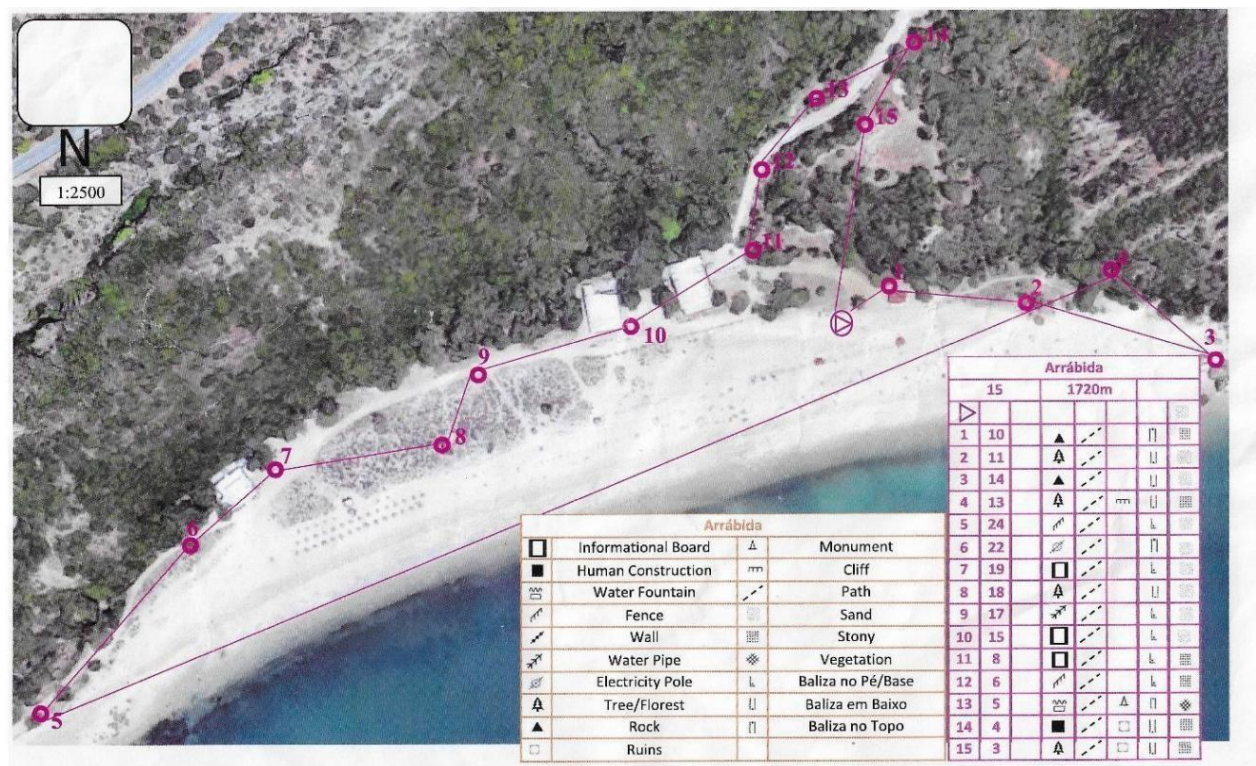
Tarefa: Imagina que és um turista em Portugal e estás a visitar a Arrábida. Escreve a um amigo ou a um familiar a descrever as tuas partes favoritas da viagem, o que viste, o que fizeste e como te sentiste.

Instruções:

1. Escreve uma mensagem curta e informal para alguém que conheces.
2. Usa o past simple para descrever a tua experiência.
3. Menciona o que fizeste, o que viste e como te sentiste.
4. Decora o teu postal com um desenho ou uma pequena colagem de um dos momentos da tua viagem.



Anexo VII. Mapa de Orientação- Saída de Campo



Anexo VIII. Cartão de Ponto-Saída de Campo

 ORIENTAÇÃO Portinho da Arrábida 2023/2024		Grupo:	Escola: Escola Básica de Telheiras						
		Nomes:							
								Tempo:	
9 (10p.)	10 (10p.)	11 (10p.)	12 (10p.)	13 (15p.)	14 (15p.)	15 Ponto obrigatório (20p.)			
S =	S =	S =	S =	S =	S =	S =			
1 (10p.)	2 (10p.)	3 (20p.)	4 (15p.)	5 (20p.)	6 (10p.)	7 (15p.)	8 (10p.)		
S =	S =	S =	S =	S =	S =	S =	S =		