



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  
ANTÓNIO GEDEÃO**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Pedro Daniel Nunes Silva Onofre Pinto.

**Gonçalo Rafael dos Santos Buracas, N.º. 22206966**

**Lisboa  
2025**



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**

**ANTÓNIO GEDEÃO**

**“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 24/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°1148/2024, de 12 de Dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Paulo Filipe Pereira do Nascimento de Figueiredo;

Arguente: Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva;

Orientador: Professor Doutor Pedro Daniel Nunes Silva Onofre Pinto.

**Gonçalo Rafael dos Santos Buracas, N°. 22206966**

**Lisboa  
2025**

[www.ulusofona.pt](http://www.ulusofona.pt)

*“I've missed more than 9,000 shots in my career. I've lost almost 300 games. Twenty-six times, I've been trusted to take the game-winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.”*

*(Michael Jordan)*

## **Agradecimentos**

À professora orientadora Frederica Vicente, pelo seu inestimável apoio e orientação ao longo do ano. A sua confiança, postura assertiva e incansável disponibilidade foram essenciais para a conclusão deste estágio.

Ao professor Luís Bom, coordenador de estágio e orientador da faculdade, pelas reflexões profundas e pelo imenso contributo ao longo da minha formação.

À professora Cláudia Florêncio, pelo apoio e orientação imprescindíveis ao longo do meu estágio. A sua dedicação e disponibilidade foram fundamentais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

À minha mãe, ao Zé e à minha namorada Beatriz, pelo apoio constante, compreensão e paciência demonstrados ao longo desta jornada.

A todos os Professores que, tanto na Licenciatura como no Mestrado, me inspiraram como pessoa, aluno e professor.

A todos os docentes e não-docentes da Escola Básica António Gedeão, pelas inúmeras conversas reflexivas, discussões e colaborações que enriqueceram este processo.

Aos meus alunos, que para sempre permanecerão na minha memória, por acreditarem em mim e pelo seu entusiasmo contagiante.

Ao meu colega Francisco Matos, que esteve ao meu lado desde o início desta jornada – desde as aulas do primeiro ano até ao estágio no segundo ano. Agradeço também ao meu colega Rafael Batista, que estagiou comigo e com o Francisco este ano e cuja colaboração foi inestimável.

## **Resumo**

Este relatório contém as análises e reflexões realizadas durante o estágio pedagógico.

A lecionação foi centrada na Educação Física com uma turma do nono ano. O progresso dos alunos foi alcançado através do projeto de inovação "Aumento do tempo de prática de atividade física", que incentivou os alunos a enviarem vídeos quinzenais completando diversas tarefas. Esta metodologia não só aumentou o tempo de atividade física dos alunos, como também melhorou o desempenho académico e o interesse pela disciplina. A abordagem de ensino por etapas, incluindo diagnósticos iniciais e avaliações contínuas, garantiu que as necessidades e prioridades dos alunos fossem atendidas de maneira eficaz. Na Direção de Turma, a orientação da professora responsável pela direção de turma foi crucial para o desenvolvimento das minhas capacidades de gestão de turmas. O projeto "As diferentes culturas da nossa turma" foi implementado de forma a permitir que os alunos explorassem e criassem atividades envolvendo jogos tradicionais de cada país representado na turma. Este projeto promoveu a compreensão da diversidade cultural e a colaboração entre os alunos. A função de Diretor de Turma exigiu organização, comunicação eficaz com os encarregados de educação e a capacidade de resolver problemas diversos.

No Desporto Escolar, decidi focar-me na modalidade de patinagem, uma área fora da minha zona de conforto. Através de observação, prática pessoal e estudo teórico, desenvolvi um projeto para aumentar o tempo de prática de patinagem entre os alunos: utilizar uma plataforma digital, para que carregassem os vídeos das suas práticas. Esta experiência destacou a importância da flexibilidade, personalização e integração tecnológica no ensino da Educação Física.

O projeto de Seminário focou-se na importância / significado pedagógico de uma parede de escalada na escola. A proposta evoluiu ao longo das quatro etapas do processo. Inicialmente, foi realizada uma pesquisa sobre os benefícios e a viabilidade da parede de escalada. Na segunda etapa, foram identificadas as prioridades e possíveis obstáculos. Na terceira etapa, houve progresso significativo na adaptação das ideias conforme feedback dos professores e necessidades dos alunos. Na etapa final, o projeto foi reformulado para incluir opções mais práticas, como uma parede horizontal ou um conjunto de espaldares, garantindo segurança, custo-benefício e acessibilidade. Esta abordagem reflexiva e informada não só promove um ambiente educativo mais dinâmico, mas também assegura soluções sustentáveis e benéficas a longo prazo.

**Palavras-chave:** Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário.

## **Abstract**

This report contains the analyses and reflections carried out during the teaching internship. The teaching was focused on Physical Education with a ninth-grade class. The students' progress was achieved through the innovation project "Increasing Physical Activity Time," which encouraged students to submit biweekly videos completing various tasks. This methodology not only increased the students' physical activity time but also improved their academic performance and interest in the subject.

The step-by-step teaching approach, including initial diagnostics and continuous assessments, ensured that the students' needs and priorities were effectively met. In Class Management, the guidance of responsible teacher was crucial for developing my class management skills. The project "The Different Cultures of Our Class" was implemented to allow students to explore and create activities involving traditional games from each country represented in the class. This project promoted cultural diversity understanding and collaboration among students. The role of Class Director required organization, effective communication with parents, and the ability to solve various problems.

In School Sports, I decided to focus on skating, an area outside my comfort zone. Through observation, personal practice, and theoretical study, I developed a project to increase skating practice time among students: using a digital platform for them to upload videos of their practices. This experience highlighted the importance of flexibility, personalization, and technological integration in teaching Physical Education.

The Seminar project focused on the importance/pedagogical significance of a climbing wall in the school. The proposal evolved over the four stages of the process. Initially, research was conducted on the benefits and feasibility of the climbing wall. In the second stage, priorities and possible obstacles were identified. In the third stage, significant progress was made in adapting ideas based on feedback from teachers and students' needs. In the final stage, the project was reformulated to include more practical options, such as a horizontal wall or a set of climbing bars, ensuring safety, cost-effectiveness, and accessibility. This reflective and informed approach not only promotes a more dynamic educational environment but also ensures sustainable and beneficial long-term solutions.

**Keywords:** Teaching, Class Management, School Sports, Seminar.

## **Abreviaturas**

|         |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| ABCD    | Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança                                 |
| AE      | Aprendizagens Essenciais                                               |
| EBAG    | Escola Básica António Gedeão                                           |
| AI      | Avaliação Inicial                                                      |
| CT      | Conselho de Turma                                                      |
| DE      | Desporto Escolar                                                       |
| GEF     | Grupo Educação Física                                                  |
| DT      | Diretor de Turma                                                       |
| EE      | Encarregados de Educação                                               |
| EF      | Educação Física                                                        |
| EP      | Estádio Pedagógico                                                     |
| et al   | e colaboradores                                                        |
| FZSAF   | Fora Zona Saudável Aptidão Física                                      |
| JDC     | Jogos Desportivos Coletivos                                            |
| MAGIC   | Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima                             |
| MEEFEBS | Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundários |
| PAA     | Plano Anual de Atividades                                              |
| PNEF    | Programas Nacionais de Educação Física                                 |
| PTI     | Professor a Tempo Inteiro                                              |
| SC      | Saída de Campo                                                         |
| UC      | Unidade Curricular                                                     |
| UL      | Universidade Lusófona                                                  |
| ZSAF    | Zona Saudável Aptidão Física                                           |

## Índice

|          |                                              |    |
|----------|----------------------------------------------|----|
| 1.       | Introdução.....                              | 13 |
| 2.       | Lecionação.....                              | 19 |
| 2.1.     | Caracterização Escolar.....                  | 20 |
| 2.2.     | Caracterização da Turma.....                 | 22 |
| 2.3.     | Objetivos Gerais da Área de Lecionação ..... | 23 |
| 2.4.     | 1ª Etapa – Prognóstico.....                  | 24 |
| 2.4.1.   | Plano.....                                   | 26 |
| 2.4.2.   | Área das Atividades Físicas.....             | 26 |
| 2.4.3.   | Área da Aptidão Física .....                 | 28 |
| 2.4.4.   | Área dos Conhecimentos .....                 | 28 |
| 2.4.5.   | Balanço.....                                 | 29 |
| 2.4.5.2. | Área da Aptidão Física .....                 | 30 |
| 2.4.5.3. | Área dos Conhecimentos .....                 | 32 |
| 2.4.5.4. | Objetivos Pessoais .....                     | 32 |
| 2.5.     | 2ª Etapa – Prioridades .....                 | 33 |
| 2.5.1.   | Plano.....                                   | 33 |
| 2.5.2.   | Área das Atividades Físicas.....             | 36 |
| 2.5.3.   | Área da Aptidão Física .....                 | 37 |
| 2.5.4.   | Área dos Conhecimentos .....                 | 37 |
| 2.5.5.   | Balanço.....                                 | 38 |
| 2.5.5.1. | Área das Atividades Físicas.....             | 39 |
| 2.5.5.2. | Área da Aptidão Física .....                 | 40 |
| 2.5.5.3. | Área dos Conhecimentos .....                 | 40 |
| 2.6.     | 1º Momento Professor a Tempo Inteiro.....    | 41 |
| 2.6.1.   | Objetivos e Etapas .....                     | 41 |
| 2.6.2.   | Balanço.....                                 | 42 |
| 2.7.     | 3ª Etapa – Progresso .....                   | 45 |
| 2.7.1.   | Plano.....                                   | 45 |
| 2.7.2.   | Área das Atividades Físicas.....             | 46 |
| 2.7.3.   | Área da Aptidão Física .....                 | 49 |

|          |                                                                                                   |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.7.4.   | Área dos Conhecimentos .....                                                                      | 49 |
| 2.7.5.   | Balanço.....                                                                                      | 49 |
| 2.7.5.1. | Área das Atividades Físicas .....                                                                 | 50 |
| 2.7.5.2. | Área da Aptidão Física .....                                                                      | 51 |
| 2.7.5.3. | Área dos Conhecimentos .....                                                                      | 51 |
| 2.8.     | 2º Momento Professor a Tempo Inteiro (PTI).....                                                   | 51 |
| 2.9.     | 4ª Etapa - Produto.....                                                                           | 53 |
| 2.9.1.   | Plano.....                                                                                        | 53 |
| 2.9.2.   | Área das Atividades Físicas .....                                                                 | 54 |
| 2.9.3.   | Área da Aptidão Física .....                                                                      | 57 |
| 2.9.4.   | Área dos Conhecimentos .....                                                                      | 58 |
| 2.9.5.   | Balanço.....                                                                                      | 59 |
| 2.9.5.1. | Área das Atividades Físicas .....                                                                 | 60 |
| 2.9.5.2. | Área da Aptidão Física .....                                                                      | 60 |
| 2.9.5.3. | Área dos Conhecimentos .....                                                                      | 61 |
| 2.10.    | Projeto Lecionação: Aumento do Tempo de Prática de Atividade Física Fora do Contexto Escolar..... | 61 |
| 2.11.    | Balanço Geral Lecionação .....                                                                    | 63 |
| 3.       | Direção de Turma.....                                                                             | 67 |
| 3.1.     | 1ª Etapa – Prognóstico.....                                                                       | 68 |
| 3.2.     | 2ª Etapa - Prioridades .....                                                                      | 69 |
| 3.3.     | 3ª Etapa - Progresso.....                                                                         | 70 |
| 3.4.     | 4ª Etapa - Produto.....                                                                           | 70 |
| 3.5.     | Balanço Geral Direção de Turma .....                                                              | 73 |
| 3.6.     | Projeto Direção Turma: “As diferentes culturas da nossa turma” .....                              | 74 |
| 3.6.1.   | Metodologia .....                                                                                 | 77 |
| 3.6.2.   | Objetivos e Variáveis .....                                                                       | 77 |
| 3.6.3.   | Desenho da Investigação e Procedimentos .....                                                     | 78 |
| 4.       | Desporto Escolar .....                                                                            | 79 |
| 4.1.     | Planeamento Geral.....                                                                            | 80 |
| 4.2.     | Planeamento e Balanço 1ª Etapa.....                                                               | 80 |
| 4.3.     | Planeamento e Balanço 2ª Etapa .....                                                              | 82 |

|      |                                                                                           |      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3.3. | Planeamento e Balanço da 3ª Etapa .....                                                   | 83   |
| 3.4. | Planeamento e Balanço 4ª Etapa.....                                                       | 85   |
| 3.5. | Projeto Desporto Escolar: Aumento do Tempo de Prática da Patinagem.....                   | 86   |
| 3.6. | Balanço Geral Desporto Escolar.....                                                       | 89   |
| 5.   | Seminário – Importância / Significado Pedagógico de uma Parede de Escalada na Escola..... | 91   |
| 5.1. | 1ª Etapa - Prognóstico .....                                                              | 92   |
| 5.2. | 2ª Etapa – Prioridades .....                                                              | 93   |
| 5.3. | 3ª Etapa - Progresso.....                                                                 | 94   |
| 5.4. | 4ª Etapa - Produto.....                                                                   | 95   |
| 5.5. | Balanço Geral Seminário .....                                                             | 97   |
| 6.   | Conclusão .....                                                                           | 99   |
| 7.   | Referências Bibliográficas.....                                                           | 102  |
|      | Apêndices.....                                                                            | i    |
|      | Apêndice I – Planeamento 1ª Etapa.....                                                    | ii   |
|      | Apêndice II – Formação Grupos Trabalho.....                                               | iii  |
|      | Apêndice III – Objetivos Operacionais 2ª Etapa.....                                       | iv   |
|      | Apêndice IV – Grelha Avaliações Aptidão Física .....                                      | v    |
|      | Apêndice V – Objetivos Operacionais 3ª Etapa.....                                         | vi   |
|      | Apêndice VI – 4ª Unidade Didática.....                                                    | vii  |
|      | Apêndice VII – Circuito Condição Física.....                                              | ix   |
|      | Apêndice VIII – Avaliação Final.....                                                      | x    |
|      | Apêndice IX – Divisão de Grupos Adventure Park .....                                      | xi   |
|      | Apêndice X – Percursos Patinagem.....                                                     | xii  |
|      | Apêndice XI – Propostas Iniciação à Escalada .....                                        | xiii |
|      | Anexos .....                                                                              | xiv  |
|      | Anexo 1 – Roulement Grupo EF.....                                                         | xv   |
|      | Anexo 2 – Critérios de Avaliação.....                                                     | xvi  |

### **Índice de Figuras**

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1</b> - Plano Geral de Estágio .....                      | 13 |
| <b>Figura 2</b> - Recursos Espaciais, Materiais e Temporais.....    | 21 |
| <b>Figura 3</b> - Resultados 1ª Etapa .....                         | 29 |
| <b>Figura 4</b> - Caracterização dos Alunos na Aptidão Física ..... | 31 |
| <b>Figura 5</b> - Instrumentos Recolha Dados .....                  | 95 |

## **Índice de Quadros**

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Quadro 1 - Objetivos.....</b>                            | <b>26</b> |
| <b>Quadro 2 - Objetivos definidos.....</b>                  | <b>33</b> |
| <b>Quadro 3 - Objetivos e Etapas do PTI.....</b>            | <b>41</b> |
| <b>Quadro 4 - Objetivos Projeto Lecionação .....</b>        | <b>61</b> |
| <b>Quadro 5 - Procedimentos Projeto Lecionação.....</b>     | <b>63</b> |
| <b>Quadro 6 - Metodologia Projeto Direção Turma.....</b>    | <b>77</b> |
| <b>Quadro 7 - Objetivos Projeto Direção Turma .....</b>     | <b>77</b> |
| <b>Quadro 8 - Procedimentos Projeto Direção Turma .....</b> | <b>78</b> |
| <b>Quadro 9 - Planeamento Geral.....</b>                    | <b>80</b> |
| <b>Quadro 10 - Objetivos Projeto Seminário .....</b>        | <b>91</b> |
| <b>Quadro 11 - Procedimentos Projeto Seminário.....</b>     | <b>94</b> |

## 1. Introdução

A etapa do estágio pedagógico marca um ponto crucial na trajetória dos futuros professores pois é durante esta jornada de descoberta e aprendizagem que surgem as incertezas e questões inerentes ao processo de profissionalização. É neste espaço de dúvidas que as grandes realizações acontecem tal como destacado por Bom e Brás (2003). Os autores enfatizam a importância de encarar o estágio não apenas como uma obrigação a ser cumprida, mas como uma ferramenta essencial para o crescimento e a formação pessoal e profissional. Esta reflexão materializa-se num quadro de intervenção composto por quatro áreas fundamentais: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

O verdadeiro significado de "ser educador" reside na prática plena dessas áreas, contribuindo assim para a construção do perfil do professor. Na Escola Básica António Gedeão, escola do Agrupamento de Escolas a Sudoeste de Odivelas, foi onde essa construção ganhou forma. A escolha desta instituição foi baseada numa análise criteriosa, conversas informais e, principalmente, na valorização do trabalho colaborativo desenvolvido ao longo da formação académica, em especial com o meu colega que desde o início, procurámos garantir a realização do estágio em conjunto.

De forma a realizar um estágio enriquecedor e significativo desde o início, foram contemplados diversos processos e intervenções, tanto individuais quanto coletivos, em áreas variadas, como evidenciado na figura 1, ao longo do período de estágio.

**Figura 1**

*Plano Geral de Estágio*

| Planeamento Anual |                                                       |          |                     |                       |                         |                                 |                                           |     |         |                               |                            |                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------|----------|---------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|-----|---------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|
|                   | SET                                                   | OUT      | NOV                 | DEZ                   | JAN                     | FEV                             | MAR                                       | ABR | MAI     | JUN                           |                            |                   |
|                   | 1º Semestre                                           |          |                     |                       | 2º Semestre             |                                 |                                           |     |         |                               |                            |                   |
| Lecionação        | Prógnóstico EROS                                      |          |                     | Prioridades           |                         | Progresso                       |                                           |     | Produto |                               |                            |                   |
|                   | Caraterização Turma                                   |          |                     | PTI                   |                         | Projeto Lecionação: + Atividade |                                           |     |         | Torneio Tribol                |                            | Avaliação Balanço |
| DT                | Prógnóstico EROS                                      |          |                     | Prioridades           |                         | Progresso                       |                                           |     | Produto |                               |                            |                   |
|                   | Receção                                               | Reuniões | Caraterização Turma | Atendimento EE        |                         | Reuniões                        | Projeto DT: As Diversas Culturas da Turma |     |         | Saída de Campo Adventure Park | Atividade com Famílias     | Avaliação Balanço |
| Desporto Escolar  |                                                       |          | Prógnóstico EROS    | Prioridades           |                         | Progresso                       |                                           |     | Produto |                               |                            |                   |
|                   |                                                       |          | Caracterização GE   | Formação Grupos Nível | Consolidação de Rotinas | Encontros                       | Projeto DE: + Patinagem                   |     |         | Encontros                     | Consolidação Aprendizagens | Avaliação Balanço |
| Seminário         | Prógnóstico EROS                                      |          |                     | Prioridades           |                         | Progresso                       |                                           |     | Produto |                               |                            |                   |
|                   | Revisão literatura- Problemática /Estudos semelhantes |          |                     |                       |                         | Operacionalização               |                                           |     |         | Apresentação e Proposta GE    |                            | Avaliação Balanço |

Na área da lecionação, assumi a responsabilidade pela Educação Física (EF) de uma turma do nono ano. A qualidade das aulas, da prática e, conseqüentemente, da aprendizagem dos alunos sob a minha orientação dependia de aspetos fundamentais tais como as Metas a Avaliação, Gestão, Instrução e Clima, conforme enfatizado por Carreiro da Costa (1991) na sua pesquisa sobre a eficácia pedagógica, estes aspetos são fundamentais para a qualidade do ensino e aprendizagem dos alunos.

A experiência como professor a tempo inteiro foi crucial para consolidar esses aspetos, exigindo competências de reflexão e tomada de decisões, não apenas dentro da estrutura da aula, mas também no planeamento de unidades didáticas, etapas do plano anual e na implementação do projeto curricular, bem como do plano anual de atividades, como destacado por Bom e Brás (2003).

Foi aplicada uma abordagem de ensino por etapas, diagnosticando as competências e dificuldades dos alunos, trabalhando as suas prioridades identificadas e avançando para uma etapa de progresso, onde os alunos demonstraram as melhorias ao nível das suas capacidades e conhecimento, ao nível de todas as áreas e subáreas da EF abordadas durante o ano, finalizando com a etapa do produto, onde o objetivo foi verificar se os objetivos terminais foram alcançados.

Além disso, no projeto específico, o tema foi o "Aumento do tempo de prática de atividade física fora do contexto escolar". Para tal foi criada uma *drive* (pasta de documentos em formato *online*) como forma de incentivar os alunos a registar vídeos quinzenais realizando as tarefas propostas fora da escola. A tarefa proposta aos alunos visava não apenas aumentar o tempo dedicado à atividade física, mas também encontrar estratégias para melhorar o desempenho académico, a progressão nas aprendizagens e promover um maior interesse pela prática de atividade física.

Durante o período em que atuei como Diretor de Turma, a minha adaptação a esta função foi agradável e enriquecedora, graças ao apoio e orientação constante. Desde o início, a professora mostrou-se uma mentora excecional, fornecendo-me uma compreensão abrangente das responsabilidades inerentes a esta função. Orientou-me em relação aos procedimentos administrativos, arquivos, registo e tratamento de documentos, além de me instruir sobre como estabelecer uma comunicação eficaz com os encarregados de educação, planear reuniões e interagir com o Conselho de Turma (CT).

A professora responsável foi fundamental no meu desenvolvimento nesta área desafiadora, fornecendo um suporte valioso que me permitiu enfrentar os desafios com confiança e competência. Lidar com as múltiplas questões e problemas que surgem na Direção de Turma requer dedicação e organização e, graças ao seu acompanhamento, consegui adquirir as habilidades necessárias para lidar com essas situações, de forma eficiente.

Além disso, durante o meu período como Diretor de Turma (DT), foi desenvolvido um projeto específico alinhado com os interesses e necessidades da turma. O tema escolhido foi "As diferentes culturas da nossa turma", adaptado ao contexto da Educação Física. O principal objetivo do projeto foi permitir que os alunos explorassem, pesquisassem e criassem em grupo, uma atividade com os encarregados de educação envolvendo os jogos tradicionais de cada país representado na turma. Este projeto não só enriqueceu a experiência dos alunos, proporcionando-lhes uma compreensão mais profunda da diversidade cultural dentro da turma, como também promoveu a transdisciplinaridade, ao ser abordado em outras disciplinas. Foi uma oportunidade única para os alunos aprenderem sobre diferentes culturas enquanto participavam de atividades físicas e colaboravam em projetos interdisciplinares.

A função de DT é essencial para o desenvolvimento académico, emocional e social dos alunos. De acordo com Alarcão (2001), a supervisão pedagógica desempenha um papel crucial na gestão de turmas, promovendo uma interação eficaz entre alunos e pais. O autor destaca ainda que, a função de DT envolve práticas e desafios que requerem habilidades de comunicação, organização e resolução de problemas. Além disso, o autor argumenta que a supervisão escolar, incluindo o papel do DT, é vital para criar um ambiente escolar positivo e colaborativo. O autor acrescenta que os professores, incluindo os DTs, devem adaptar-se às mudanças constantes no ambiente escolar para atender às necessidades dos alunos.

Portanto, a função de DT é multifacetada, exigindo uma combinação de habilidades de supervisão, gestão de conflitos e coordenação pedagógica para assegurar o sucesso dos alunos e o bom funcionamento da turma (Alarcão, 2001).

No âmbito do Desporto Escolar o foco foi direcionado para a modalidade de patinagem. Esta escolha deliberada, teve como propósito principal, desafiar-me a sair completamente da minha zona de conforto. Nunca antes tinha tido qualquer contato com esta modalidade, e vi nesta experiência uma oportunidade valiosa de aprendizagem e

aprimoramento dos meus conhecimentos no ensino da EF.

Para entender e integrar-me no mundo da patinagem, iniciei a minha jornada a observar treinos fora do ambiente escolar. No entanto, percebi logo que para entender plenamente os movimentos e técnicas envolvidas, precisaria de experimentar a patinagem por mim mesmo. Assim, dediquei-me a aprender a patinar, procurando aperfeiçoar a minha técnica e habilidades, a fim de transmitir aos alunos as progressões necessárias para uma aprendizagem eficaz.

Além da prática direta, investi tempo significativo em estudos teóricos sobre a patinagem. Procurei literatura especializada, absorvendo informações sobre exercícios, técnicas e progressões essenciais para dominar a modalidade. Esse processo de imersão no conhecimento foi fundamental para me preparar adequadamente e assim, ministrar as aulas de patinagem com competência e confiança.

Dentro dessa área, foi desenvolvido um projeto específico, alinhado com os meus objetivos pedagógicos. O projeto visou aumentar o tempo de prática da patinagem entre os alunos. Para isso, criei uma plataforma digital onde os alunos colocaram vídeos a desempenhar uma tarefa proposta, relacionada à patinagem. Este projeto complementou a minha abordagem de ensino, proporcionando aos alunos oportunidades adicionais de praticar e aprimorar as suas habilidades na modalidade.

Embora distintos quanto aos seus objetivos específicos, tanto o projeto de lecionação como o projeto de Desporto Escolar, partilharam o mesmo tema que é o aumento da prática. Ambos representaram o meu empenho em proporcionar uma experiência educativa, enriquecedora e significativa, impulsionando o interesse e o empenho dos alunos no mundo da atividade física e do Desporto Escolar.

O Desporto Escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos jovens, promovendo não apenas a aptidão física, mas também valores educacionais e sociais. Segundo Bom e Brás (2003), a participação em atividades desportivas escolares proporciona uma riqueza de experiências que são cruciais para a formação profissional dos professores, bem como para a interação social dos alunos. A escola, ao atuar como parceira do desporto, incentiva valores como o respeito pelos colegas, adversários e árbitros. O Desporto Escolar, ao promover o *fair play* e o espírito desportivo, contribui para a estruturação do caráter e da personalidade dos praticantes.

A Direção-Geral da Educação sublinha a importância do Desporto Escolar na formação de cidadãos ativos e saudáveis, realçando o papel do professor de EF na

orientação adequada das atividades desportivas. Para que o potencial do Desporto Escolar seja plenamente explorado, é crucial que os professores responsáveis possuam formação específica e habilidades diferenciadas (Direção-Geral da Educação [DGE], 2021).

Martins et al. (2017) argumentam que técnicas de ensino adequadas são essenciais para garantir a qualidade da EF escolar. A adoção de metodologias como o "*Teaching Games for Understanding*" permite uma abordagem mais holística e contextualizada do ensino dos desportos coletivos, promovendo a compreensão e resolução de desafios inerentes às atividades desportivas.

Além disso, Silva e Lopes (2016) referem que os professores fazem uma diferença significativa no desempenho escolar dos alunos. A investigação educativa indica que estratégias pedagógicas eficazes e o envolvimento ativo dos professores são determinantes para o sucesso dos estudantes no contexto do Desporto Escolar.

No que diz respeito ao projeto Seminário, surgiu a proposta de implementação de uma parede de escalada *indoor* na escola, visto que, é uma iniciativa que visa enriquecer o ambiente educacional, proporcionando aos alunos uma oportunidade única de desenvolver habilidades físicas, cognitivas e socioemocionais. A introdução de uma parede de escalada "indoor" pode contribuir para a promoção da atividade física e do bem-estar dos alunos, além de oferecer uma atrativa alternativa às atividades tradicionais de EF.

De acordo com Biddle et al. (2019), a inclusão de atividades de escalada pode ser benéfica para a saúde física dos alunos, promovendo o desenvolvimento de força muscular, resistência, coordenação e equilíbrio.

Em suma, a proposta de implementação de uma parede de escalada *indoor* na escola, apresenta inúmeros benefícios para os alunos em termos de saúde física, desenvolvimento cognitivo e socioemocional, além de fortalecer o senso de comunidade escolar. Esta iniciativa reflete o compromisso da escola com a promoção de uma educação integral e holística, que valoriza o desenvolvimento de habilidades e competências além do currículo académico tradicional.

Como professor estagiário, a responsabilidade era colaborar com a equipa de docentes no sentido de identificar e implementar intervenções que fossem consideradas essenciais para melhorar o desempenho dos nossos alunos, contribuindo assim para a qualidade do ensino (Bom & Brás, 2003).

Além dos benefícios teóricos e evidências científicas, a importância deste projeto

foi ainda reforçada pelos testemunhos de professores de outras escolas onde a parede de escalada já foi implementada. Os testemunhos recolhidos revelam que a parede de escalada não só diversifica as atividades oferecidas nas aulas, como também promove a inclusão de alunos com diferentes níveis de habilidade física. Além disso, os professores relataram que a escalada, sendo uma atividade que exige concentração, resolução de problemas e trabalho em equipa, contribui para o desenvolvimento de competências transversais que são valiosas em outras áreas do currículo escolar.

## **2. Lecionação**

O exercício profissional dos professores envolve um processo de construção contínuo, no qual o planeamento desempenha um papel crucial, como base para as suas intervenções. Durante o estágio pedagógico, esse planeamento representa o primeiro contato com a realidade da futura profissão. Na EF, as exigências desse planeamento são ainda mais significativas, devido à natureza do processo de ensino-aprendizagem, que enfatiza a diferenciação curricular e a complexidade organizacional.

De acordo com Bom e Brás (2003), durante o estágio, é essencial adaptar o planeamento às necessidades de aprendizagem dos alunos, visando potencializar as suas experiências educativas, demonstrando compreensão e respeito pela complexidade de cada um, com o foco no aluno como centro do processo educacional. O desenvolvimento de decisões pedagógicas, tanto no planeamento quanto na avaliação, é crucial para garantir a qualidade do ensino, conforme destacado por Jacinto et al., (2001). Essas decisões devem ter em consideração diversos aspetos, incluindo recursos humanos, materiais, espaço e tempo disponíveis.

Enquanto professor estagiário em EF, a cooperação assume uma importância entre colegas de estágio. Essa colaboração enriqueceu apenas a experiência, mas também teve um impacto profundo no desenvolvimento profissional e na qualidade do ensino.

Durante o estágio, foi possível perceber que a troca constante de experiências, conhecimentos e habilidades entre os estagiários é fundamental para uma prática pedagógica eficaz. Ao partilharmos as nossas vivências e estratégias de ensino, pudemos aprender uns com os outros e melhorar as nossas abordagens em sala de aula.

A interação com os orientadores também foi crucial para o meu crescimento profissional. Como Mitchell (2006), destacam, a percepção dos estagiários e dos orientadores sobre as diferentes abordagens de supervisão, influencia diretamente o nosso desenvolvimento como futuros educadores. As orientações recebidas durante o estágio foram essenciais para aprimorar as minhas práticas pedagógicas e ampliar o meu repertório de estratégias de ensino.

A aprendizagem colaborativa entre os estagiários, conforme discutido por Ward e Penny (2017), foi uma estratégia valiosa que adotámos. Ao trabalharmos juntos, pudemos explorar novas abordagens pedagógicas, enfrentar desafios e partilhar ideias para enriquecer a nossa prática enquanto docentes. Essa colaboração fortaleceu o nosso desenvolvimento profissional e contribuiu, para uma experiência de estágio mais enriquecedora e produtiva.

A área da lecionação abrange uma série de intervenções pedagógicas que têm como objetivo capacitar os alunos por meio de abordagens formativas, curriculares e sociais (Cunha & Galvão, 2022).

A estratégia de planeamento por etapas, em vez de blocos (Bom, 2019), tornou mais fácil e mais adequada a organização do ano letivo. Isso aplica-se tanto à perspetiva do estágio pedagógico, quanto ao processo de ensino-aprendizagem dos alunos, guiado por objetivos claramente definidos, identificados por indicadores e critérios específicos (Comédias, 2012). Esta abordagem segue uma lógica que enfatiza a implementação prática das considerações formativas, priorizando a qualidade das aprendizagens e significado para os alunos.

Através do planeamento em etapas, foi possível evitar a inatividade ou o esquecimento, além de permitir avaliar o progresso nas aprendizagens dos alunos. Isso contrasta com a tendência de estagnação ou bloqueio da aprendizagem, que pode ocorrer quando o planeamento se concentra em blocos. Assim, é recomendável adotar uma estrutura geral para o ano letivo baseada em etapas, com períodos de tempo mais curtos, que facilitem a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem (DGE, 2021). Na Escola Básica António Gedeão, os professores (da área disciplinar de Educação Física) seguem o modelo de plano por etapas, que consiste em quatro etapas distintas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

## **2.1. Caracterização Escolar**

No que diz respeito aos recursos temporais, os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) recomendam uma distribuição letiva definida, com três momentos letivos em dias não consecutivos. No entanto, na Escola Básica António Gedeão, cada turma tem uma aula de 90 minutos e outra de 45 minutos por semana, com o cuidado de não agendar essas aulas em dias seguidos.

A escola dispõe de dois espaços para a realização das aulas de EF: o pavilhão e o campo exterior. O campo exterior é frequentemente utilizado por duas turmas, cada uma ocupando metade do campo. Em caso de chuva, quando uma turma está programada para a aula no campo exterior, é necessário realocar a prática para uma sala de aula.

Para garantir uma distribuição equitativa dos espaços, é adotado um sistema de rotação dividido em três semanas. Durante cada semana, as turmas seguem um mapa que indica qual o espaço que devem utilizar, seja a metade do campo exterior ou o pavilhão, este último é utilizado apenas por uma turma de cada vez, devido às suas dimensões limitadas.

Na figura abaixo, estão destacados os recursos temporais, espaciais e materiais disponíveis na escola. A equipa da Área Disciplinar de EF é composta por sete professores e três estagiários.

**Figura 2**

*Recursos Espaciais, Materiais e Temporais*

| Recursos Espaciais | Pavilhão                                                                                                                                                                                 | Exterior                                                                                                                                          | Sala Aula              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Recursos Materiais | Cestos de basquetebol, Espaldar, Bancos sucos, Minitrampolins, Pinto, Colchões de ginástica, Boque, Reuter, Colchões de queda, Postes de voleibol, Redes de voleibol, Cestos de Corfebol | Cestos de basquetebol, Postes de voleibol, Redes de voleibol, Cordas, Fitas métrica, Cones, Caixa de flexibilidade, marcas, Rede elástico, pesos. | Computadores, Projetor |
| Recursos Temporais | 1 Aula - 90 min<br>1 Aula - 45 min<br>No agrupamento de Escolas a Sudoeste de Odivelas o ano letivo é composto por 2 semestres.                                                          |                                                                                                                                                   |                        |

Este planeamento cuidadoso dos recursos temporais e espaciais, permite que as aulas de EF sejam conduzidas de forma eficiente e equitativa, garantindo um ambiente propício para o desenvolvimento das atividades físicas e promovendo uma experiência de aprendizagem positiva para todos os alunos.

Além disso, é importante abordar a questão da polivalência dos espaços na escola. Atualmente, a nossa escola enfrenta desafios em relação à falta de polivalência, especialmente no que diz respeito à lecionação da ginástica. Por exemplo, no exterior, onde muitas vezes realizamos as nossas aulas de EF, não dispomos de colchões, o que limita a realização de certos exercícios e técnicas de ginástica. Como resultado, muitas dessas atividades são predominantemente realizadas apenas no pavilhão, onde há condições adequadas e equipamentos disponíveis.

Este projeto foi desenvolvido por um professor estagiário, sendo que a sua proposta envolveu a aquisição de colchões para a escola e a realocação dos colchões mais antigos para a rua, de modo a tornar os espaços mais polivalentes e adequados para diferentes tipos de atividades físicas. A iniciativa do Francisco é crucial para garantir que os alunos tenham acesso a uma maior variedade de experiências e práticas desportivas e à garantia do princípio da continuidade das aprendizagens, independentemente do local onde as aulas são realizadas.

Quina (2009) refere que a polivalência e a flexibilidade dos espaços educativos são componentes chave para a implementação de um currículo de EF variado e inclusivo. A capacidade de adaptar rapidamente os espaços para diferentes atividades e necessidades educativas garante que todos os alunos possam participar plenamente e beneficiar das oportunidades de aprendizagem oferecidas.

Apesar das dificuldades enfrentadas devido às limitações dos espaços, procurou-se sempre em cooperação entre o núcleo de estágio, alternativas criativas para contornar estes desafios. Mesmo lecionado na rua, foi possível integrar elementos da ginástica, como a utilização de alunos como "aparelhos humanos" para realizar exercícios de ginástica de aparelhos, como o Boque ou o Plinto, ou para atividades de ginástica rítmica, utilizando cordas ou arcos (Quina, 2009).

Essas estratégias demonstram compromisso em proporcionar uma experiência de EF enriquecedora e inclusiva, mesmo diante de limitações de espaço e recursos. Com iniciativas destas, foi possível superar esses obstáculos e oferecer aos alunos oportunidades ainda melhores de aprendizagem e desenvolvimento físico

## **2.2. Caracterização da Turma**

A turma do 9ºE foi-me atribuída pela professora orientadora, através de um sorteio realizado no início do ano letivo. A professora é responsável por cinco turmas, das quais três foram designadas aos estagiários por sorteio. Ao receber a turma, o meu objetivo inicial foi realizar uma contextualização detalhada dos alunos. Composta por 21 alunos, sendo 7 raparigas e 14 rapazes, com idades entre os 14 e os 16 anos, procurei informações junto da diretora de turma, que já os acompanhou em anos anteriores. Essas informações incluíam um perfil resumido de cada aluno, as suas áreas

de competência, interesses pessoais e outras características relevantes, tudo isso servindo como preparação antes de me apresentar à turma.

Destaca-se que a turma possui um aluno com Relatório Técnico Pedagógico (RTP), beneficiário de medidas seletivas de apoio à avaliação. No início do segundo semestre, uma aluna foi adicionada à turma, totalizando 22 alunos. No início do contato com os alunos, foi aplicado um questionário para entender os seus interesses, percurso académico, preferências na disciplina, prática de desportos fora da escola e hábitos alimentares. Esse questionário visava não apenas aproximar o professor dos alunos, mas também confirmar as informações previamente recolhidas e assim, compreender melhor cada aluno.

É importante salientar que a turma enfrentava alguns desafios extracurriculares significativos. Dois alunos tiveram episódios de tentativas de suicídio, enquanto outro aluno ingressou na escola devido à depressão causada por *bullying* na sua escola anterior. Além disso, a turma foi impactada pela morte trágica de uma aluna antes do início do ano letivo (deixando o namorado e a melhor amiga, durante muito tempo em processo de superação). Esses aspetos foram essenciais na caracterização da turma e mereceram destaque na abordagem inicial.

Além disso, todas as informações relevantes sobre os alunos estão disponíveis na plataforma INOVAR, onde registamos os sumários das aulas, avaliações e sínteses descritivas. Essa plataforma serve como ferramenta central para lidar com todos os assuntos relacionados à turma, proporcionando uma gestão eficiente e organizada das atividades educacionais.

### **2.3. Objetivos Gerais da Área de Lecionação**

A aquisição de competências na Educação Física (EF) deve ser orientada para o desenvolvimento dos alunos ao longo dos anos letivos, priorizando subáreas essenciais e considerando o tempo disponível para aprendizagem, a relevância dos conteúdos curriculares e as características individuais dos alunos (Quina, 2009).

Segundo Quina (2009), a EF oferece uma oportunidade única para educar os alunos sobre os benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar. Integrar esses conteúdos nas aulas pode ajudá-los a compreender e adotar um estilo de vida mais ativo.

Além disso, a criação de um ambiente positivo em sala de aula é fundamental para o sucesso do ensino e aprendizagem. Um clima seguro e motivador favorece a participação ativa dos alunos e o desenvolvimento de competências sociais e motoras (Martins et al., 2017).

Para atingir esses objetivos, o planeamento das aulas desempenha um papel essencial. A escolha criteriosa de conteúdos e metodologias deve estar alinhada com os objetivos educacionais e as necessidades dos alunos, garantindo uma aprendizagem significativa (Bom & Brás, 2003).

#### **2.4. 1ª Etapa – Prognóstico**

O desenvolvimento das decisões pedagógicas, tanto no planeamento quanto na avaliação, deve considerar a qualidade do ensino. Nesse sentido, é essencial abordar questões relacionadas com os recursos humanos, materiais, espaciais e temporais, conforme apontado por Jacinto et al. (2001).

A avaliação inicial enquadra-se na avaliação formativa. Neste período, procura-se identificar e recolher dados relativos aos alunos, avaliando o nível inicial, no que respeita às áreas de avaliação, de forma a programar facilmente as futuras etapas do processo de ensino-aprendizagem definindo metas ambiciosas, mas exequíveis para os alunos.

Nesse sentido, a realização da avaliação inicial tem como objetivos essenciais diagnosticar, prever e planear as aprendizagens dos alunos. Só é possível planear adequadamente se existir um rumo bem definido. É esse mesmo rumo que dará sentido a todo o conjunto de decisões curriculares.

É destacada, portanto, a importância desta etapa na elaboração do planeamento e na definição dos objetivos, de modo a que o processo de ensino-aprendizagem seja o mais adaptado à realidade da turma e de cada aluno. Isso é fundamental para atender aos princípios de inclusão e diferenciação no ensino, a fim de torná-lo o mais eficaz possível. É desta forma possível concluir que a primeira etapa é a base de todo o planeamento anual.

Nesta etapa de avaliação inicial, o Grupo de Educação Física (GEF) já possuía um protocolo de avaliação inicial bem elaborado e definido, que serviu como guia para os professores aplicarem nas suas turmas. Durante esta etapa, foi possível observar como os professores aplicavam o protocolo, se seguiam exatamente o que estava descrito ou se faziam alguma alteração nas suas aulas. Entre núcleo de estágio, foram elaborados planos de aula para identificar as prioridades dentro das turmas. (Apêndice I)

Como estagiários, principalmente numa fase inicial, estivemos muito envolvidos na observação das aulas de cada um dos colegas, para fornecer o feedback de melhoria. Foi avaliado o que correu bem e o que correu mal, identificando áreas de melhoria e até mesmo adaptando estratégias que melhor se adequam às turmas de cada um. Esta troca de experiências e feedbacks foi fundamental para o aperfeiçoamento das nossas práticas pedagógicas e para garantir uma abordagem mais eficaz em sala de aula.

De acordo com Jacinto et al., (2001), esta etapa tem como objetivo principal determinar as aptidões e dificuldades dos alunos, em relação às diferentes matérias do ano de escolaridade em questão. Além disso, ela envolve a revisão e atualização dos resultados obtidos no ano anterior, fornecendo uma base sólida para orientar o ensino ao longo do novo ano escolar.

Para que o professor possa tomar decisões de orientação e organização mais acertadas, relativamente ao planeamento do restante ao letivo e conteúdos a lecionar, é necessário um período relativamente alargado, geralmente de 4 a 5 semanas. Durante esse tempo, a aula de EF torna-se fundamental. A EF é caracterizada pelo constante desafio e superação, proporcionando um ambiente ideal para que o professor observe como os alunos aprendem e como se posicionam em relação ao programa de estudos previsto para o ano.

Nesse período inicial, tal como referido por Jacinto et al., (2001), o professor enfrenta várias tarefas importantes. Primeiramente, ele apresenta aos alunos o programa do ano de escolaridade, considerando eventuais ajustes introduzidos ao programa previsto. Em todas as áreas da EF, ele revê aprendizagens anteriores, fortalece outras já adquiridas, relembra e/ou cria rotinas de aula que são essenciais para o desenvolvimento dos alunos. Além disso, o professor trabalha para criar um ambiente de sala de aula propício à aprendizagem, onde os alunos se sintam motivados e incentivados a participar ativamente.

É importante referir que este período inicial também oferece a oportunidade de melhorar a condição física dos alunos, especialmente porque surge após um período de férias prolongado. Através de atividades físicas e práticas desportivas, os alunos podem desenvolver as suas habilidades físicas e garantir que ficam preparados para as exigências do ano escolar.

## Quadro 1

### Objetivos

| Objetivos                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Melhorar a Condição Física dos Alunos                                                     |
| Integrar os alunos nas matérias a serem desenvolvidas na disciplina                       |
| Automatizar Regras e Rotinas                                                              |
| Identificar os alunos críticos e matérias prioritárias                                    |
| Avaliar o nível inicial dos alunos nas diferentes matérias e possibilidades de progressão |
| Recolher dados para planeamento do ano letivo                                             |

#### 2.4.1. Plano

Para atingir os objetivos estabelecidos em relação à criação de rotinas e definição de regras na aula de EF, foi essencial abordar inicialmente questões relacionadas à gestão do material necessário para as aulas (Kit de EF), além de estabelecer rotinas para a entrada na sala de aula e organizar o início das aulas, incluindo a tolerância para entrada dos alunos. Esse processo seguiu as orientações de Quina (2009), que destacam a importância do envolvimento dos alunos na definição das regras para que estas sejam eficazmente cumpridas.

No que diz respeito à identificação dos alunos críticos e das matérias prioritárias, foi utilizado o protocolo de avaliação inicial estabelecido pela escola, que descreve todas as matérias a serem avaliadas, bem como as situações de avaliação recomendadas. Em colaboração com o núcleo de estágio, foram tomadas decisões para planejar as aulas de acordo com o espaço disponível e as necessidades dos alunos. Durante esta primeira etapa, o planeamento entre os professores estagiários seguiu um padrão semelhante, utilizando o protocolo de avaliação como guia, mas adaptando-o de acordo com as circunstâncias específicas de cada aula e turma.

#### 2.4.2. Área das Atividades Físicas

Após uma análise detalhada das matérias avaliadas ao longo da primeira etapa, notou-se uma tendência em relação a certas matérias que se destacam como prioritárias e merecem uma atenção especial, no planeamento das semanas seguintes. A avaliação inicial ofereceu informações sobre os alunos que demonstraram um domínio mais avançado dos objetivos estabelecidos para as diferentes matérias.

Para que esse processo seja eficaz, é essencial que os critérios de avaliação, que distinguem os níveis de desempenho entre introdutório (I), Elementar (E) e avançado (A), sejam compreendidos pelos alunos. Ao familiarizarem-se com esses critérios, os alunos estarão mais aptos a demonstrar a competência desejada e a avaliar o seu próprio desempenho em relação aos critérios e objetivos estabelecidos.

Conforme citado por Comédias (2012), o desempenho dos alunos é avaliado de acordo com os critérios estabelecidos para cada tarefa, jogo ou habilidade específica. Portanto, é crucial que os alunos conheçam esses critérios de avaliação, para poderem acompanhar e avaliar o seu próprio progresso.

A previsão do desempenho dos alunos em diferentes níveis e matérias não ajuda apenas a construir um perfil individualizado, mas também auxilia na formulação de estratégias educacionais adaptadas às necessidades específicas de cada aluno (Araújo, 2007).

Durante esta etapa, foram realizadas diversas situações práticas relativas a diferentes matérias. No futebol, optámos por uma situação de jogo de 3x1 com defesa passiva, onde os defesas não podiam desarmar, apenas intercetar os passes, enquanto os três jogadores atacantes deveriam progredir em direção à baliza, tomando decisões sobre: driblar, passar ou rematar sem intervenção direta do professor (Comédias, 2012).

No basquetebol, a implementação de situações de jogo de 3x3 em meio campo, sendo que os defesas só podiam intercetar passes e com a proibição de utilização do drible para promover mais desmarcações, está alinhada com as metodologias de aprendizagem cooperativa descritas por Dyson (2001).

No andebol, a utilização de jogos reduzidos, como a situação de jogo de 5x5 em meio campo com defesa individual, visou promover desmarcações e pode ser justificada pela eficácia dos jogos reduzidos como recurso metodológico em desportos coletivos, conforme descrito por Fernández-Espínola et al., (2020).

No voleibol, foi realizada uma situação de jogo (condicionado) de 2+2 com cooperação, onde os alunos tinham que realizar o serviço em passe inicialmente, progredindo para o serviço por baixo posteriormente. Esta abordagem cooperativa e de supervisão é mencionada por Mitchell (2006). O objetivo era realizar cinco transposições da bola de um lado para o outro da rede, sendo que cada equipa tinha de realizar pelo menos 1 passe entre eles antes de colocar a bola novamente do outro lado da rede.

No corfebol, foi utilizada uma situação de jogo de 4x4 para um cesto dentro de um

quadrado de 10x10m, com duas equipas compostas por dois rapazes e duas raparigas, onde os jogadores defendiam os do mesmo género. A adaptação do jogo de corfebol para uma situação de 4x4 com jogadores que apenas defendem jogadores do mesmo género é uma aplicação prática das metodologias de ensino de educação física detalhadas por Mosston e Ashworth (2008).

No atletismo, o foco baseou-se no lançamento do peso, partindo apenas de uma posição de força sem balanço. No badminton os alunos jogaram 1+1 em cooperação, com o objetivo de realizar um determinado número de transposições do volante de um lado para o outro da rede, atingindo o nível 1 quando chegassem à casa dos 10, nível 2 na casa dos 20 e sempre assim. Sendo que foram solicitados aos alunos os batimentos em “Clear”.

Na ginástica de solo, os alunos seguiram uma sequência de realização com várias habilidades, incluindo equilíbrios, rolamentos e flexibilidade. Na ginástica de aparelhos, utilizamos o minitrampolim com salto em extensão, como exercício principal e ainda o salto ao eixo no bock. Na ginástica acrobática, foi adotado um método de avaliação centrado na execução de três figuras de pares que correspondiam ao nível de Introdução. O foco principal da avaliação recaiu sobre a habilidade dos alunos em construir e manter essas figuras, por um período de 3 a 5 segundos. Nesta etapa de avaliação inicial, a ginástica rítmica não teve tão presente, sendo posteriormente mais trabalhada e desenvolvida ao longo do ano.

#### **2.4.3. Área da Aptidão Física**

Na área da aptidão física, foi aplicada uma bateria de testes de avaliação da aptidão física. Estes testes incluíram medidas como o Índice de Massa Corporal (IMC), o teste de vaivém, avaliação do número de abdominais realizados, teste de flexões de braços, saltos horizontais e verticais, teste de senta e alcança (Membros Inferiores) e avaliação da flexibilidade dos ombros (Membros Superiores). De acordo com Sardinha et al. (2016), a utilização de testes de aptidão física é essencial para monitorizar a saúde e o desenvolvimento físico de crianças e jovens. Esses testes permitem identificar áreas que necessitam de melhoria e ajudam a definir programas de exercícios adequados.

#### **2.4.4. Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos, foi aplicado um teste diagnóstico com o objetivo de avaliar o nível de compreensão dos alunos sobre diversas modalidades desportivas, assim

como sobre capacidades motoras e estilos de vida saudáveis. Este processo permitiu identificar lacunas no conhecimento dos alunos e orientar o planeamento de atividades educativas, promovendo uma aprendizagem significativa (Araújo, 2007).

## 2.4.5. Balanço

### 2.4.5.1. Área das Atividades Físicas

**Figura 3**

*Resultados 1ª Etapa*

|                | PI | I | PE | E | PA | A |    |   |   |  |  |
|----------------|----|---|----|---|----|---|----|---|---|--|--|
| Andebol        | 12 | 6 | 2  | 1 | 0  | 0 | 18 | 3 | 0 |  |  |
| Basquetebol    | 12 | 6 | 0  | 3 | 0  | 0 | 18 | 3 | 0 |  |  |
| Futebol        | 10 | 4 | 2  | 1 | 2  | 0 | 14 | 3 | 2 |  |  |
| Voleibol       | 9  | 3 | 2  | 7 | 0  | 0 | 12 | 9 | 0 |  |  |
| Corfebol       | 7  | 9 | 3  | 0 | 0  | 0 | 16 | 7 | 0 |  |  |
| Gin. Solo      | 11 | 3 | 6  | 1 | 0  | 0 | 14 | 7 | 0 |  |  |
| Gin. Aparelhos | 16 | 2 | 1  | 2 |    |   | 18 | 3 | 0 |  |  |
| Atletismo      | 9  | 8 |    | 3 |    | 1 | 17 | 3 | 1 |  |  |

Matérias Prioritárias

Andebol / Basquetebol / Ginástica Solo e Aparelhos / Atletismo

Matérias Nucleares

Ginástica Solo, Aparelhos e Acrobática / Patinagem

A recolha de dados realizada durante a primeira etapa do ano letivo, não se limitou apenas ao planeamento das atividades e conteúdos a serem desenvolvidos ao longo do ano letivo. Ela desempenhou um papel crucial na identificação dos alunos que enfrentam maiores dificuldades em diversas matérias, bem como aqueles que demonstram maior competência em determinadas matérias. A importância da recolha de dados na identificação das dificuldades e competências dos alunos ao longo do ano letivo é discutida por Alarcão (2001), que destaca o controlo da prática pedagógica como um elemento fundamental para o planeamento educacional.

Estes dados recolhidos proporcionaram informações valiosas sobre o desempenho individual dos alunos, permitindo aos professores personalizar as suas abordagens de ensino, para atender às necessidades específicas de cada aluno. Além disso, os resultados obtidos na primeira etapa são fundamentais para orientar intervenções pedagógicas direcionadas. A personalização das abordagens de ensino para atender às necessidades específicas de cada aluno, baseada nos dados recolhidos, é uma prática defendida por Gay (2010).

A análise da avaliação inicial revelou que, em geral, a maioria dos alunos cumpre parte do nível introdução, não alcançando os requisitos mínimos desse nível. Embora muitos alunos demonstrem competências satisfatórias em indicadores de avaliação, como a cooperação, observou-se uma lacuna significativa no cumprimento dos demais

indicadores, especialmente nas disciplinas relacionadas com os jogos desportivos, o que reflete as dificuldades mencionadas por Silva e Lopes (2016) sobre a melhoria da aprendizagem através de objetivos claros e feedback.

Nos jogos desportivos coletivos de invasão, foram identificadas dificuldades significativas na tomada de decisões, como a decisão entre o drible, passe ou remate/lançamento, muitas dificuldades em reconhecerem-se como defesas e quando estão a atacar, de procurarem constantemente oportunidades de desmarcação em direção ao alvo. No andebol, destacaram-se as dificuldades no remate em suspensão, enquanto que no basquetebol foram observadas também muitas dificuldades no lançamento na passada.

No voleibol, os principais desafios dos alunos foram relacionados ao deslocamento para o ponto de queda da bola e à execução do toque de dedos, o que comprometia a continuidade do jogo. As adaptações feitas nos exercícios dos jogos desportivos coletivos e na ginástica mostraram-se eficazes na melhoria da performance dos alunos. Ajustar o início do jogo para o passe, em vez do serviço por baixo, e criar situações de 1+1 fora da rede, para os alunos praticarem passes frente a frente foram

estratégias eficazes, discutidas por Dyson (2001) em relação à aprendizagem cooperativa.

Nos jogos de invasão, retirar o “drible” obrigou os alunos a procurar soluções alternativas, enquanto a introdução de situações de superioridade numérica proporcionou mais oportunidades de finalização, como descrito por Fernández-Espínola et al. (2020) na sua revisão sobre os jogos reduzidos como recurso metodológico.

Na ginástica, as maiores discrepâncias de aprendizagem foram observadas nas matérias de solo, onde muitos alunos não conseguiram executar os elementos do nível de introdução, conforme o esperado.

Essas adaptações e intervenções demonstram a importância de ajustar o ensino, para atender às necessidades individuais dos alunos e assim, promover um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e eficaz, isto reflete os desafios de desenvolvimento motor descritos por Gabbard (2018).

#### **2.4.5.2. Área da Aptidão Física**

**Figura 4**

*Caracterização dos Alunos na Aptidão Física*

| Testes   | Fora da ZSAF | Dentro da ZSAF | Perfil Atlético |
|----------|--------------|----------------|-----------------|
| IMC      | 8            | 13             |                 |
| VAIVEM   | 9            | 12             |                 |
| FLEXÕES  | 7            | 12             | 2               |
| FLEX. MI | 8            | 10             | 3               |
| FLEX. MS | 21           |                |                 |

Na área da Aptidão Física, foi possível observar uma variedade de dificuldades distintas nos diferentes testes realizados do FitEscola. Esta bateria de testes foi aplicada nas últimas semanas da etapa, e a análise dos resultados destacou a importância de considerar as principais dimensões da condição física dos alunos para a próxima etapa.

A força pode ser classificada em diferentes tipos, dependendo dos objetivos e da forma como é treinada. Segundo Mil-Homens (2015), destacam-se três principais tipos de força: a força máxima, que corresponde à maior quantidade de força gerada numa única contração muscular voluntária; a força explosiva, relacionada com a capacidade de produzir força rapidamente, essencial para movimentos de potência como saltos e sprints; e a força resistente, que se refere à capacidade de sustentar contrações musculares ao longo do tempo, sendo fundamental para atividades de longa duração e exercícios de repetição. As principais dificuldades identificadas estavam centradas, principalmente, na aptidão cardiorrespiratória e nos testes de força dos membros superiores e abdominais. Após a realização da bateria de testes, decidi organizar estações de trabalho específicas para abordar essas áreas, com foco na aptidão aeróbia e neuromuscular. Os exercícios propostos tinham como objetivo manter os alunos com um nível moderado a elevado de atividade cardiorrespiratória durante todo o exercício, tal como sugerido por Baquet et al., (2002), para promover a aptidão aeróbia em adolescentes. Além disso, procurava-se manter um número considerável de repetições, adaptado à qualidade do exercício e às cadeias musculares envolvidas, com pouca ou nenhuma carga adicional, visando o desenvolvimento da força resistente.

Conforme definido por Mil-Homens (2015), o trabalho de força resistente envolve um alto número de repetições (mínimo de 13) distribuídas por várias séries. Dessa forma, foram criados circuitos que estimulavam diferentes grupos musculares, permitindo que os alunos trabalhassem repetidamente essas cadeias musculares durante um número significativo de repetições, sem carga adicional ou com carga mínima. À medida que a

etapa avançava, foram integradas de forma mais harmoniosa as áreas de atividades físicas e aptidão física. Isso envolveu o planeamento conjunto das atividades, exercícios e rotinas, uma vez que estavam consolidados junto dos alunos.

#### 2.4.5.3. **Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos, após a correção do teste, ficou evidente que muitos alunos estavam significativamente aquém do conhecimento esperado em relação às diferentes modalidades desportivas, bem como às capacidades motoras necessárias. Diante dessa constatação, nas aulas subsequentes desta etapa, o principal objetivo foi transmitir esse conteúdo e preencher essa lacuna. O foco era garantir que os alunos adquirissem o conhecimento necessário sobre as modalidades desportivas abordadas, compreendessem as capacidades motoras existentes e fossem capazes de distingui-las.

#### 2.4.5.4. **Objetivos Pessoais**

Nesta primeira etapa da minha jornada como professor de Educação Física, deparei-me com um desafio estimulante: identificar e superar as minhas próprias limitações e dificuldades no ensino. Se estava à vontade para abordar os jogos desportivos coletivos, como o futebol, basquetebol, andebol e o voleibol, percebi que enfrentava dificuldades significativas ao lidar com matérias como ginástica, patinagem e dança.

Com o objetivo de me aperfeiçoar nessas áreas desafiadoras, adotei uma abordagem proativa. Investi o meu tempo não apenas na preparação e planeamento de aulas, mas também em aprender com fontes diversas. Observar aulas de professores experientes, ler livros especializados e conversar com a minha orientadora e com os meus colegas de estágio, foram estratégias fundamentais para expandir o meu conhecimento e habilidades.

Um conselho valioso de um professor entoou em mim desde o início: “focar nas áreas de maior dificuldade para alcançar um crescimento significativo”. Com isso em mente, decidi dedicar-me especialmente às ginásticas, à patinagem e à dança, procurando oportunidades de aprendizagem extra, por exemplo ao escolher lecionar o núcleo de patinagem da escola.

Além disso, reconheci a necessidade de aprimorar a minha comunicação com os alunos. Procurei tornar as minhas intervenções mais precisas, oferecendo *feedbacks* individualizados e construtivos, que realmente ajudassem os alunos a compreender e a melhorar o seu desempenho.

No entanto, compreendi que essas melhorias não viriam da noite para o dia. Sabia que precisaria de paciência, dedicação e perseverança para aprimorar as minhas habilidades ao longo do ano letivo. Cada aula representava uma oportunidade de aprendizagem e crescimento, e eu estava determinado a aproveitar ao máximo essa experiência desafiadora, procurando constantemente evoluir como professor.

Através da observação mútua das aulas dos meus colegas de estágio e das discussões e reflexões com o orientador da escola, assim como os objetivos estabelecidos para o progresso dos alunos, a minha abordagem pedagógica envolveu uma postura crítica e reflexiva ao longo do ano. Para isso, a criação do protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima) foi crucial para avaliar inicialmente as habilidades e dificuldades do estagiário, no papel de professor.

## 2.5. 2ª Etapa – Prioridades

O término da primeira etapa representou um marco significativo no que diz respeito à avaliação e planeamento da aprendizagem dos alunos. A análise dos dados recolhidos permitiu uma avaliação do nível de proficiência dos alunos em diversas matérias, orientando assim o ensino para as prioridades da próxima etapa, tal como discutido por Silva e Lopes (2016).

A segunda etapa foi meticulosamente planeada, com base nos dados recolhidos da etapa inicial, revelando-se crucial para avaliar a exequibilidade e adequação dos objetivos delineados no meu plano anual.

Esta segunda etapa foi concebida com o propósito de concentrar as situações de aprendizagem nas principais dificuldades da turma, procurando elevar as habilidades como base para o restante do ano letivo. Esta etapa decorreu durante 11 semanas, tendo finalizado no final do primeiro semestre, a 30 de Janeiro.

### Quadro 2

*Objetivos definidos*

| Objetivos                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------|
| Melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos                            |
| Desenvolver as Capacidades Motoras (DCM): Força, Resistência e Flexibilidade |
| Desenvolver a Capacidade Cardiorrespiratória                                 |

#### 2.5.1. Plano

A elaboração da segunda unidade didática foi um processo colaborativo, realizado

pelo núcleo de estágio, sendo posteriormente adaptada para atender às necessidades específicas de cada turma tal como refere Coutinho et al. (2009). Cada membro do núcleo identificou as prioridades para a sua respetiva turma, o que nos permitiu definir os objetivos tanto da unidade didática quanto da etapa como um todo. Essa abordagem personalizada garantiu que os nossos planos de ensino atendessem às necessidades individuais de cada grupo de alunos, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais eficaz e significativa.

Após uma análise minuciosa da unidade didática e da forma como foi implementada, chegou-se à conclusão, em conjunto com os meus colegas estagiários e com a orientação da professora orientadora, de que a unidade didática foi planeada com detalhe, organização e exercícios apropriados. A unidade didática anterior foi meticulosamente planeada, com uma estrutura detalhada e exercícios criteriosamente selecionados, para abordar os principais conteúdos, identificados como cruciais no início do ano. O foco principal desta unidade didática foi promover o desenvolvimento das matérias consideradas prioritárias na 1ª etapa da lecionação. No entanto, ao concluir esta unidade, não é possível afirmar que os objetivos foram atingidos na sua totalidade.

O insucesso notado deve-se, principalmente, ao grande número de aulas que deveriam ter sido ministradas durante esse período, mas que, por conta de fatores externos, como torneios, greves e condições climáticas adversas, resultaram na não realização de várias aulas, o que impactou diretamente no progresso de cada aluno, devido à escassez de oportunidades práticas para trabalharem na direção dos objetivos propostos. Estes insucessos refletem os desafios mencionados por Dyson (2001) na implementação de programas de aprendizagem cooperativa em contextos escolares.

Durante esta unidade, houve um constante ajuste e aprimoramento de detalhes. Com base nas observações feitas até então, a próxima unidade didática, que também faz parte da 2ª etapa da lecionação, foi semelhante em termos de objetivos, mas incluiu uma avaliação da aprendizagem dos alunos referente ao primeiro semestre. Esta avaliação foi uma oportunidade valiosa para compreender o progresso dos alunos até ao momento, e ajustar estratégias de ensino, garantindo um acompanhamento mais personalizado e eficaz para atender às necessidades individuais dos alunos.

Apesar destes obstáculos, houve um constante ajuste dos métodos de ensino ao longo da unidade. O *feedback* recebido dos alunos e a colaboração dos colegas estagiários foram fundamentais para aprimorar os detalhes da unidade didática, garantindo uma

abordagem mais eficaz para a próxima etapa, tal como é referido por Martins et al., (2017).

Analisando a avaliação inicial, é crucial não identificar apenas as dificuldades dos alunos numa matéria específica, mas compreender essas dificuldades de forma precisa e adotar estratégias específicas para superá-las. Nesse sentido, destacam-se as principais dificuldades dos alunos, abordadas de maneira diferenciada, considerando as particularidades de cada um.

Os objetivos delineados não são universais para todos os alunos, e, portanto, é essencial distinguir as atividades realizadas por cada grupo, tendo em conta as matérias priorizadas para cada um. A formação de grupos de trabalho é detalhada no quadro em apêndice II, evidenciando as áreas prioritárias conforme as caracterizações feitas anteriormente. Cada aluno, mesmo dentro do grupo, possui metas individuais e funções específicas, salientando a importância da diferenciação do ensino para atender às necessidades de aprendizagem e interesses de cada aluno tal como refere Carreiro da Costa (1991).

A diversificação do ensino não se limitou apenas à formação dos grupos, estendendo-se ao tempo dedicado a cada área durante as aulas. Destaca-se que esta etapa teve um total de 14 aulas.

Conforme referido por Heacox (2006), o ensino diferenciado é caracterizado pela sua flexibilidade e diversidade na formação de grupos, proporcionando aos alunos a liberdade de escolher como desejam aprender e demonstrar o seu conhecimento. Além disso, deve ser rigoroso ao definir objetivos de aprendizagem com base nas habilidades individuais dos alunos, incentivando-os a esforçarem-se autonomamente. Reconhecendo as diferenças individuais, o ensino diferenciado estabelece metas de aprendizagem, alinhadas com as capacidades particulares de cada aluno. É crucial que seja relevante, concentrando-se nas aprendizagens essenciais e, por fim, deve ser desafiador, envolvendo os alunos num pensamento profundo e na exploração de conteúdos abrangentes.

Segundo Heacox (2006, p.12), "um tamanho não serve para todos", destacando a necessidade do professor ser criativo e adaptar estratégias às necessidades individuais dos alunos, considerando diversos fatores que influenciam a aprendizagem, como capacidades cognitivas, estilos de aprendizagem, fatores socioeconómicos, familiares, disponibilidade, ritmo de aprendizagem e influências culturais e étnicas.

Nesta etapa, os alunos foram desafiados a sair da sua zona de conforto, progredindo em tarefas e exercícios que já realizavam com certa facilidade, para

atividades mais exigentes. Os grupos de trabalho formados anteriormente mantiveram-se, com o objetivo de reforçar aprendizagens de maneira gradual e estabelecer metas mais complexas para cada aluno. A abordagem da "zona de conforto" e conceitos relacionados pressupõem que quando um indivíduo é exposto a situações desafiadoras, ele reagirá e superará dificuldades, desenvolvendo competências. No entanto, é importante observar que há poucas evidências de que esse método seja o mais eficaz para a educação escolar, conforme apontado por Brown (2008).

Os objetivos operacionais da 2ª etapa estão detalhados no apêndice III, delineando as metas mensuráveis para o término desta etapa, tanto nas ginásticas como nos jogos desportivos coletivos. Os alunos de referência auxiliaram os colegas com mais dificuldades durante as aulas, seguindo a abordagem proposta por Jacinto et al. (2001).

Os grupos foram formados considerando a diversidade de níveis e aptidões (Heterogêneos). A gestão do tempo de instrução inicial foi melhorada, e o objetivo de aumentar o número de *feedbacks* foi alcançado, com atenção constante à execução técnica dos alunos.

### **2.5.2. Área das Atividades Físicas**

No âmbito dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), merece destaque a cooperação e o comprometimento dos alunos mais habilidosos com os seus objetivos, atuando como facilitadores para o progresso dos colegas com maiores desafios. Os JDC, por natureza, envolvem elementos cooperativos e competitivos, como agentes que facilitam ou perturbam as ações, destacando-se os adversários. A capacidade dos alunos mais competentes de compreender o seu papel resultou em avanços modestos nos JDC, por parte dos alunos menos aptos, especialmente nas disciplinas de Andebol e Basquetebol. Fraga (1996).

O planeamento das aulas de EF, especialmente para os JDC, adotou uma abordagem contextualizada, alinhada com o modelo "*Teaching Games for Understanding*". Esta metodologia procura compreender o jogo como um todo, solucionando desafios inerentes ao jogo, em contraste com o ensino analítico da técnica isolada.

Um objetivo atingido foi o reconhecimento da importância da desmarcação, após passe nos jogos de basquetebol, resultando num progresso notável. Os jogos sem drible, como 3x2 ou 2x1, foram mantidos até consolidar essa necessidade. No badminton, a turma

progrediu para manter o volante no ar por pelo menos 10 transposições de rede, em situações de 1+1 e alguns, com sucesso em situações de 2+2. A dificuldade notável na relação do aluno com a raquete e a sua pega, reflete os desafios de avaliação autêntica em EF discutidos por Comédias (2012). Esse tipo de avaliação procura analisar o desempenho dos alunos em contextos reais de prática, permitindo compreender não apenas a execução técnica, mas também a tomada de decisão e a adaptação às exigências da modalidade.

Fraga (1996) revelou que uma das estratégias importantes adotadas para lidar com as situações de aprendizagem, foi emparelhar os alunos mais competentes com aqueles que enfrentavam maiores dificuldades.

### **2.5.3. Área da Aptidão Física**

Na área de aptidão física, foram estabelecidas rotinas fundamentais, acompanhadas de materiais, auxiliares gráficos, para orientar o circuito, proporcionando maior autonomia aos alunos, isto está alinhado com as práticas de ensino eficazes descritas por Mosston e Ashworth (2008). Essa área foi integrada sinergicamente com a lecionação de matérias, resultando num aumento significativo do tempo dedicado à Atividade Física Moderada a Vigorosa.

A intervenção para promover o sucesso nesta área concentrou-se principalmente no desenvolvimento da resistência e força dos alunos, visando alcançar resultados satisfatórios e melhorar as suas competências motoras. Embora houvesse prioridades específicas para o desenvolvimento dessas capacidades motoras, foi considerado crucial que todos os alunos participassem nessa abordagem.

### **2.5.4. Área dos Conhecimentos**

No âmbito dos conhecimentos, existiu um foco no trabalho cooperativo em grupos e salientando a importância da construção de relações colaborativas e apoio mútuo entre os alunos tal como discutido por Dyson (2001). Essa abordagem baseou-se em momentos reflexivos e de partilha, nos quais os alunos puderam trocar ideias e apoiarem-se mutuamente no processo de aprendizagem.

Para avaliar a consolidação dos conhecimentos adquiridos, foram planeadas aulas específicas para verificar se os alunos tinham assimilado os principais conceitos das modalidades desportivas (Comédias, 2012). Além disso, durante esta etapa, foi abordado um tema relevante sobre frequência cardíaca, proporcionando aos alunos uma

compreensão mais profunda desse aspeto fundamental da saúde. Também foram explorados os diferentes grupos musculares do corpo, permitindo aos alunos entenderem melhor a anatomia e a importância do fortalecimento muscular para uma vida saudável e uma prática desportiva eficaz. A abordagem da frequência cardíaca e a compreensão dos grupos musculares estão alinhadas com a importância da educação sobre a relação entre saúde e desporto, discutida por Kraemer e Ratamess (2004).

#### **2.5.5. Balanço**

Esta etapa, contou com duas Unidades Didáticas (UD), cada uma com 7 aulas, a execução foi impactada por constrangimentos que impediram a realização das aulas de EF, tais como torneios desportivos, condições climatéricas adversas e devido às condicionantes da não polivalência dos espaços escolares. Estas aulas focaram-se em melhorar as prioridades, como o basquetebol, andebol, ginástica de solo, ginástica acrobática e ginástica de aparelhos e ainda o badminton. Os grupos formados foram predominantemente heterogêneos (Martins et al., 2017), promovendo a aprendizagem dos menos aptos. Alunos identificados como mais aptos, foram considerados "referências" em cada grupo, sendo escolhidos criteriosamente pela sua importância no processo de ensino-aprendizagem.

Como mencionado anteriormente, esta segunda etapa da lecionação, partilhou semelhanças de objetivos com a unidade anterior. No entanto, incluiu uma avaliação abrangente do progresso dos alunos durante o primeiro semestre. Essa avaliação desempenhou um papel crucial, proporcionando uma valiosa oportunidade para compreender o desenvolvimento dos alunos até ao momento e ajustar estratégias de ensino. Este ajuste permitiu um acompanhamento mais personalizado e eficiente, visando atender às necessidades individuais dos alunos.

Apesar dos desafios enfrentados ao longo da unidade didática, foi evidenciado um contínuo aprimoramento dos métodos de ensino. O *feedback* recebido dos alunos e a colaboração com os colegas estagiários, tal como refere Coutinho et al. (2009), desempenharam papéis fundamentais na melhoria dos detalhes da disciplina, contribuindo para uma abordagem mais eficaz. Este processo de refinamento contínuo reflete o comprometimento em proporcionar uma experiência de ensino cada vez mais eficiente e adaptada às necessidades específicas dos alunos.

A primeira etapa revelou-se essencial para caracterizar adequadamente a turma em

termos de aula e disciplina, permitindo a definição de objetivos realistas alinhados com as necessidades individuais dos alunos, tanto para a segunda etapa como para o restante do ano letivo (Comédias, 2012). Para estabelecer os objetivos correspondentes a esta etapa, foram analisados os resultados da avaliação inicial (A.I), levando em consideração critérios de avaliação, o plano anual de atividades, o calendário escolar, o *roulement*, os recursos materiais e o aconselhamento da Orientadora de Estágio.

A avaliação desta etapa indicou um progresso positivo para todos os alunos, ainda que alguns objetivos individuais não tenham sido totalmente alcançados. A abordagem diferenciada demonstrou ser eficaz, contribuindo para o desenvolvimento geral dos alunos. O ensino adaptado, a contextualização das matérias e a abordagem interdisciplinar foram elementos-chave para o sucesso desta etapa.

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido, a etapa seguinte centrou-se no aprofundamento das competências adquiridas e na introdução de novos objetivos. Com base nos resultados da avaliação anterior, foi possível ajustar estratégias pedagógicas para consolidar aprendizagens, reforçar aspetos técnicos e promover uma maior autonomia dos alunos na prática das modalidades abordadas. Além disso, procurou-se otimizar a gestão das aulas para minimizar os constrangimentos anteriormente encontrados, garantindo um ensino mais fluido e eficaz. A avaliação desta etapa indicou um progresso positivo para todos os alunos, apesar de alguns objetivos individuais não terem sido totalmente alcançados. A abordagem diferenciada mostrou-se eficaz, contribuindo para o desenvolvimento geral dos alunos. O ensino adaptado, a contextualização das matérias e a abordagem interdisciplinar, foram elementos-chave para o sucesso desta etapa.

#### 2.5.5.1. Área das Atividades Físicas

A escolha do basquetebol foi motivada pelas dificuldades dos alunos na tomada de decisões e na execução do "lançamento na passada". Para superar essas dificuldades, foram realizados exercícios de situações de Jogos de superioridade numérica, modificando o jogo para confrontar os alunos com problemas táticos e proporcionar oportunidades para resolver esses problemas.

A escolha do Andebol foi motivado pelas dificuldades dos alunos na tomada de decisões e na execução do "remate em suspensão". Para superar essas dificuldades, foram realizados exercícios de situações de Jogos de superioridade numérica, modificando o jogo para confrontar os alunos com problemas táticos e proporcionar

oportunidades para resolver esses problemas (Comédias, 2012).

Em todas as circunstâncias, procurou-se garantir a participação ativa de todos os alunos. Apesar dos desafios, observou-se progressão na maioria dos alunos em relação às matérias prioritárias, destacando-se o basquetebol e o andebol como uma matéria focada nesta etapa.

Na ginástica de solo foi criada uma sequência gímica, onde os alunos após realizarem a sequência, passavam por um percurso de condição física e seguiam em velocidade para o aparelho, que estava montado para a ginástica de aparelhos.

O objetivo foi sempre incluir a ginástica de solo e a de aparelhos numa só estação e também a condição física, de modo a criar um circuito com fluidez, sem filas de espera para que o tempo de prática fosse maior.

De acordo com Jacinto et al. (2001), a definição de prioridades visa atingir os níveis estabelecidos para cada matéria nuclear no ano letivo, dedicando mais tempo de prática às matérias em que os alunos enfrentam maiores desafios. Em reunião, o grupo de estágio optou por lecionar todas as matérias de ginástica. A dança começou apenas a ser lecionada no final do semestre com o chá chá chá, com o objetivo de ter continuidade no segundo semestre.

#### **2.5.5.2. Área da Aptidão Física**

O treino da resistência foi abordado no início da aula, essencialmente com a corrida contínua e com jogos pré desportivos.

Para o treino da força dos membros superiores e flexibilidade dos membros inferiores, foram incorporados exercícios nas partes iniciais e finais das aulas, além de circuitos de condição física, utilizando o método de Treino Intervalado de Alta Intensidade.

Relativamente à aptidão física, a turma, é globalmente pouco ativa e por isso enfrentou desafios nos demais testes, resistência, força e apesar de em menos quantidade, na flexibilidade também. O quadro de avaliações segue no apêndice IV, onde expõe os alunos que se encontram fora da Zona Saudável de Aptidão Física (FZSAF). Estratégias específicas, incluindo estações de trabalho de força na área da ginástica, foram implementadas, seguindo os princípios de treino adequados às capacidades dos alunos.

#### **2.5.5.3. Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos, a abordagem adotada foi altamente eficaz, com os alunos recebendo e interiorizando a informação de forma positiva. Uma estratégia que se mostrou, especialmente eficiente foi a integração da transmissão de conhecimento durante as práticas. Enquanto os alunos estavam envolvidos nas atividades, eu aproveitava esses momentos para transmitir as informações relevantes. Por exemplo, durante os jogos desportivos, discutíamos as regras das modalidades, para garantir a compreensão dos alunos.

Além disso, na parte de aptidão física, no final da corrida contínua no início da aula, os alunos eram orientados a monitorizar a sua frequência cardíaca. Isso permitia que eles compreendessem o nível de esforço durante o exercício, com base na fórmula fornecida, o que enriquecia a sua compreensão sobre a saúde e condição física.

Quanto aos músculos e ao corpo humano, durante os aquecimentos e alongamentos, foi adotada uma abordagem interativa. Em cada aula, um aluno era designado como responsável e eram feitas perguntas sobre a localização e a função de cada músculo, bem como sobre as técnicas adequadas de alongamento. Essa dinâmica promoveu uma compreensão mais profunda por parte dos alunos, sobre a anatomia e os cuidados com o corpo Kraemer e Ratamess (2004).

Em resumo, nesta etapa, os conhecimentos transmitidos foram bem assimilados pelos alunos, sendo essencialmente focados na compreensão dos fundamentos das modalidades desportivas, na monitorização da frequência cardíaca durante a atividade física e no entendimento dos músculos e do corpo humano. resumo, nesta etapa, os conhecimentos transmitidos foram bem assimilados pelos alunos, sendo essencialmente focados na compreensão das regras das modalidades, na monitorização da frequência cardíaca, durante a atividade física, e no entendimento dos músculos e do corpo humano.

## **2.6. 1º Momento Professor a Tempo Inteiro**

### **2.6.1. Objetivos e Etapas**

#### **Quadro 3**

*Objetivos e Etapas do PTI*

| Objetivo Geral                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Etapas                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Reafirmar o estatuto do professor</p> <p>. Estabelecer compromissos colaborativos e pedagógicos juntos dos diversos professores do GEF.</p> <p>Lecionar diferentes ciclos e abordar todas as áreas do programa em turmas diferentes</p> <p>Demonstrar e aprofundar as competências pessoais do professor de EF.</p> | <p>Observação dos vários professores e turmas da escola e dos espaços.</p> <p>Observação das turmas a que nos propomos a lecionar.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Combinar e planejar as aulas com os professores titulares das turmas.</p>                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Condução da aula.</p>                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Avaliação / Balanço da aula.</p>                                                                                                    |

### 2.6.2. Balanço

Para a Semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI), foram estabelecidos como objetivos, ministrar aulas para turmas com diferentes características, abrangendo ciclos e anos de escolaridade distintos da turma na qual desempenho durante o ano letivo as minhas funções pedagógicas.

Procurei turmas de maior dimensão em comparação com a minha, visando trabalhar aspetos de gestão, controlo, avaliação e, especialmente, focar-me na instrução, uma vez que lidava com alunos não familiarizados com a minha metodologia de ensino, identificando dificuldades nesse parâmetro.

Para alcançar esses objetivos no âmbito do PTI, foi crucial avaliar a minha disponibilidade horária e identificar turmas que se aproximavam das características desejadas. Além disso, era essencial confirmar a disposição dos professores titulares para esse processo. Após conversas reflexivas e confirmações, a semana de PTI foi agendada para 11 a 15 de Dezembro, com a observação a ocorrer em algumas turmas, três semanas antes e em outras apenas duas semanas antes, dependendo da rotação de espaços. A semana de observação desempenhou um papel fundamental na caracterização e diagnóstico das turmas, permitindo identificar alunos com diferentes níveis de dificuldade, conforme destacado por Carreiro da Costa (1991), contribuiu para compreender o funcionamento e as rotinas das turmas.

Após as observações, em conjunto com os professores titulares, defini os objetivos para as aulas seguintes, considerando o espaço disponível e recolhendo informações essenciais para o planeamento da semana. Em todas as turmas, a estrutura da aula foi dividida em parte inicial, parte fundamental e parte final (Martins et al., 2017), seguindo

a prática habitual na turma em que lecionava.

Na parte inicial comum a todas as turmas, concentrei-me na instrução inicial e no aquecimento. Posicionei os alunos em semicírculo próximos a mim para a instrução inicial, visando garantir concentração e atenção. Apesar dos desafios, procurei ser conciso na explicação dos objetivos da aula, situação de exercício e critérios de êxito.

Adaptando constantemente os exercícios para promover a diferenciação pedagógica, procurei manter os alunos em atividade efetiva ao máximo, minimizando tempos de espera.

A diferenciação pedagógica foi uma prioridade para reduzir disparidades entre alunos mais e menos competentes, ajustando continuamente o processo de ensino às necessidades individuais (Crahay, 2013).

Este relato destaca a importância da observação prévia das turmas, do planeamento cuidadoso e da flexibilidade durante as aulas, elementos essenciais para o sucesso do PTI em contextos de EF.

A semana de PTI representou um verdadeiro desafio, uma experiência que transcendeu a rotina habitual. O normal de orientar apenas uma turma, deu lugar à responsabilidade de orientar seis turmas distintas, implicando não apenas um planeamento cuidadoso, mas uma análise da dinâmica, dos objetivos e abordagens pedagógicas pré-estabelecidas pelos docentes titulares.

Para iniciar este percurso, foquei-me na observação detalhada das aulas anteriores. A logística, estrutura e objetivos delineados pelos professores titulares tornaram-se o meu suporte, para construir os planos de aula, indo de encontro ao que os demais professores pretendiam, mas cada turma revelou-se ímpar, singular, exigindo adaptações e reflexões únicas.

Reproduzir as aulas de alguns professores e ajustar estratégias para outros, foi um ponto crucial nesta semana. No 5.ºD por exemplo, replicar a aula do professor, exigiu um esforço extra. Trabalhar com quatro áreas num meio campo de jogos abriu espaço para uma aprendizagem relativamente a novas formas de organização espacial, bem como a adaptação à faixa etária mais jovem e a estruturação de conteúdos de forma inovadora.

A transição de um 9.º ano para um grupo de 5.º ano foi um desafio enriquecedor, forçando-me a repensar metodologias, objetivos e abordagens, ampliando a minha “caixa de ferramentas” como professor.

Nas turmas da professora orientadora, ambas do 9.º ano, as dificuldades apresentaram-se de diversas formas. Enquanto uma turma permitiu uma dinâmica similar

à original, no 9.ºH, houve um enorme teste e desafio com a mudança repentina da aula para o pavilhão. A adaptação teve der imediata e foi possível graças à observação regular das aulas e ao envolvimento no desporto escolar de patinagem. Isso permitiu a criação rápida de exercícios novos e a condução da aula de forma coesa e dinâmica. O *feedback* positivo da professora reforçou, não apenas a capacidade de adaptação, mas também a qualidade dos exercícios propostos.

No 9.ºB, após uma reunião com a professora, as matérias foram semelhantes às anteriores, mas os exercícios e a lógica de progressão foram revistos. As aulas foram planeadas num esquema de resolução de problemas ao longo de duas aulas, proporcionando uma continuidade lógica entre uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos.

Essa abordagem diferenciada enfatizou a importância da progressão e do aprofundamento do conhecimento, oferecendo uma visão mais ampla aos alunos.

Na aula do 7.ºA, foi mantida a base da aula que observei. No entanto, com algumas alterações. Mantive o badminton, mas introduzi novos exercícios e mantive a ginástica de solo e aparelhos, mas coloquei tudo numa só estação e os alunos realizaram em percurso. Isso alterou ligeiramente a dinâmica, permitindo a exploração de novas habilidades, como o salto entre mãos. Ainda neste percurso, entre a ginástica de solo e aparelhos, os alunos tinham um circuito de condição física, que estava colocado de forma a que os alunos estivessem todos em atividade e não existisse qualquer tempo de espera. As adaptações foram necessárias, considerando o tempo disponível, mas não comprometeram a qualidade do ensino, o que reforçou a importância da flexibilidade e a capacidade de ajuste.

Cada aula foi uma oportunidade para contribuir com ideias e abordagens diferenciadas.

A inovação foi mais evidente em algumas turmas, mas em todas, foram ajustados exercícios, objetivos e dinâmicas, respeitando a singularidade de cada grupo de alunos. A estrutura dos grupos de trabalho também variou, adaptando-se à heterogeneidade dos alunos e às necessidades específicas de cada exercício, evidenciando a importância da personalização do ensino.

Foi uma semana intensa de aprendizagem constante, repleta de desafios singulares.

Cada turma apresentou obstáculos distintos, todos superados de diversas maneiras, ampliando a minha preparação e adaptabilidade para o futuro. Esta experiência não

fortaleceu apenas o meu potencial como professor, mas também como aluno, ampliando a minha capacidade de adaptação, proatividade, produtividade e concentração. Destaco ainda a presença do orientador de Faculdade na aula do 7.º ano. A sua observação e elogios à condução da aula, mesmo num contexto desafiador, reforçaram a validade do planeamento e a eficácia do trabalho desenvolvido, contribuindo para uma experiência altamente positiva.

Esta semana como professor em tempo integral contribuiu para uma aprendizagem muito grande na diversidade e complexidade do ensino, oferecendo lições valiosas e impulsionando-me a procurar constantemente o aprimoramento.

## **2.7. 3ª Etapa – Progresso**

O desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem está intrinsecamente ligado à abordagem que o professor adota no planeamento das suas intervenções. Nesse sentido, a escolha do modelo por etapas revelou-se uma estrutura central para o progresso dos alunos.

Para conduzir o processo de ensino-aprendizagem, é imperativo estabelecer objetivos claros, conforme indicado por Silva e Lopes (2016). A definição de objetivos é uma característica essencial dos professores eficazes (Silva & Lopes, 2016). Nessa perspetiva, a formulação de objetivos desempenhou um papel fundamental no meu método, sendo apresentada sistematicamente aos alunos no início de cada aula. Isto deve-se ao fato de que a ausência de objetivos, pode resultar no fenómeno da comparação social, no qual os alunos recorrem à observação social para satisfazer a necessidade de informação e aprovação (Azevedo, 1997).

### **2.7.1. Plano**

Nesta etapa, houve uma mudança no modelo de aula em comparação com a etapa anterior. Enquanto que, na etapa anterior o foco estava em superar as principais dificuldades dos alunos nas matérias prioritárias, a abordagem da aula tornou-se mais fluida e flexível nesta etapa. Isso significa que as oportunidades oferecidas aos alunos variam de acordo com os seus níveis de desempenho, tornando-se mais evidentes ao longo do processo. Além disso, foram consideradas quatro áreas de trabalho, seguindo a sugestão de Silva (2003), o que possibilita a distribuição equitativa das aprendizagens. Isso contribui para minimizar o impacto da ausência dessas aprendizagens na evolução

dos alunos, promovendo uma continuidade mais efetiva. Importa realçar que os princípios previamente mencionados, como o ABCD, foram mantidos, ou seja, em todas as aulas existiu Aptidão Física, Bolas, Colões e Dança.

Durante esta etapa de progresso, o principal objetivo é impulsionar o avanço nas competências dos alunos. Dar ênfase às matérias em que os alunos estão próximos de atingir novos patamares e nas matérias novas, que ainda não tinham sido abordadas, na segunda etapa. Para isso, foi elaborada uma tabela detalhando os níveis em que os alunos se encontram.

Com base nesses critérios, foram selecionadas as matérias e os grupos para esta etapa. A tabela com as informações mencionadas está disponível no apêndice V, proporcionando uma visão concisa dos objetivos da 3ª etapa. A etapa foi dividida em duas UD, ambas compostas por 7 aulas. Os grupos foram organizados considerando os diferentes objetivos para o futebol, voleibol, basquetebol e andebol, isto para as aulas no campo exterior e outros grupos para as aulas no pavilhão, onde irão incidir as matérias de ginástica, badminton e patinagem.

### **2.7.2. Área das Atividades Físicas**

No contexto das atividades físicas, especificamente nas matérias de andebol, basquetebol, futebol e voleibol, adotámos uma abordagem estruturada, visando o aprimoramento das habilidades dos alunos. No andebol, mantivemos a mesma estrutura da etapa anterior, concentrando-nos em exercícios critério que enfatizam a superioridade numérica. O objetivo principal foi desenvolver competências como o remate em suspensão, o passe, a receção e a desmaração em situações de 2x1, 3x1 e 3x2. Essas atividades foram integradas em aulas de 45 minutos, proporcionando continuidade às aprendizagens iniciadas na etapa anterior. Esta abordagem é consistente com as práticas pedagógicas de desenvolvimento de habilidades motoras descritas por Fernández-Espínola et al. (2020), na sua revisão sobre jogos reduzidos como recurso metodológico para o ensino dos desportos coletivos.

No basquetebol, seguindo a mesma linha de raciocínio, foram utilizados exercícios critério para promover a eficácia no lançamento na passada. Além disso, os objetivos principais passaram pelo aprimoramento do passe, receção, desmaração e reposição. Esta matéria tal como o andebol foi integrada nas aulas de 45 minutos, de forma a dar continuidade à aprendizagem iniciada na etapa anterior.

Para as matérias de futebol e voleibol, e em especial nesta fase/etapa optámos pela sua lecionação nas aulas de 90 minutos no campo de jogos exterior, nesta etapa, pois ainda não haviam sido lecionadas até ao momento. No futebol, os exercícios critério envolveram situações de 3x1 e superioridade numérica, com foco na receção, no enquadramento com a baliza e na tomada de decisões, contemplando opções como passe, drible ou remate, além dos exercícios de desmarcação.

Já no voleibol, os objetivos centraram-se na deslocação para o ponto de queda da bola, no toque de dedos e no serviço por baixo, através de um jogo reduzido de 2+2, que foi introduzido para potenciar a progressão da aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades. Com o objetivo de garantir tarefas motivadoras, foi essencial que estas apresentassem um nível de desafio adequado ao nível dos alunos, conforme destacado por Ames (1992).

Ao mesmo tempo, a manutenção da dinâmica simplificada do jogo foi considerada crucial, uma vez que essa abordagem proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento dos alunos nesse contexto específico, conforme apontado por Fraga (1996).

O atletismo foi, de igual forma, realizado no campo exterior nomeadamente o lançamento do peso, sendo que esta estação estará sempre ligada à condição física, pois os alunos apenas irão realizar os lançamentos quando o professor estiver presente na estação, para garantir a segurança dos alunos tal como é referido por Mosston e Ashworth (2008).

No contexto do programa de atividade física, a abordagem às aulas de ginástica tem sido aplicada com rigor e inovação. Nas aulas de 90 minutos, direcionámos o nosso foco para a ginástica de solo, implementando uma sequência gímnica predefinida entregue aos alunos, em formato de suporte de papel, funcionando como guia auxiliar.

Durante esta etapa, a estrutura da aula foi concebida de maneira a integrar duas componentes distintas, concretamente a ginástica e a aptidão física, consolidando-as numa única estação. Após a execução da sequência de ginástica, os alunos foram direcionados para um percurso de condição física, seguindo depois para a ginástica de aparelhos, que envolveu o uso do minitrampolim e do boque.

Esta abordagem permitiu otimizar o tempo de aula e maximizar os benefícios para os alunos. Adicionalmente, nesse contexto, a matéria de patinagem também é lecionada, contribuindo para uma abordagem holística ao desenvolvimento motor e politémica da aula (Martins et al, 2017).

Nas aulas de 45 minutos no pavilhão, as aulas de ginástica acrobática assumem destaque. Após uma fase inicial de trabalho a pares, a progressão natural ocorre na forma de colaboração em trios, proporcionando uma dinâmica de aprendizagem mais complexa e desafiadora. Paralelamente, introduzimos o badminton, onde os alunos continuam a aprimorar técnicas específicas, como clear, drive, lob, amorti e o smash. No contexto do badminton, optou-se por manter a ênfase nos jogos de cooperação 1+1, com transições e progressões para situações jogadas, utilizando os diferentes tipos de batimentos, mas colocando diferentes objetivos nas tarefas, com o objetivo de motivar os alunos através de jogos, visando consolidar as aprendizagens nesta matéria. A importância da prática contínua e estruturada no desenvolvimento de habilidades específicas no badminton é destacada por Goode e Magill (1986).

Para abordar questões relacionadas à execução do serviço e à correta pega da raqueta, realizou-se uma intervenção direta junto dos alunos. O foco recaiu sobre a explicação das componentes fundamentais das habilidades a serem aprimoradas, e revelou-se crucial para o processo de aprendizagem nessa área, conforme destacado por Goode e Magill (1986).

Dentro da dinâmica de cooperação, a introdução da situação "volta ao mundo" proporcionou um aumento da motivação dos alunos, graças ao caráter lúdico incorporado. Esse elemento lúdico mostrou-se essencial para promover um envolvimento mais significativo nas tarefas, alinhado com as premissas sugeridas por Ames (1992).

Ao mesmo tempo, para os alunos mais habilidosos, foram desenvolvidas situações específicas para incentivar a prática de diferentes tipos de batimentos. Essas situações envolveram a colocação do volante numa trajetória em arco. Essa abordagem mais avançada procura desafiar e aprimorar as habilidades dos alunos mais proficientes.

Esta metodologia cientificamente fundamentada, reflete o compromisso em oferecer uma EF completa, integrando diversos elementos que promovem o desenvolvimento motor, a aptidão física e as habilidades técnicas específicas de cada matéria, contribuindo assim para o enriquecimento da experiência educacional dos alunos e tornando a aula mais completa, indo de encontro aos princípios estabelecidos para todas as aulas do ABCD.

Esta abordagem sistemática reflete o nosso compromisso em operacionalizar aulas abrangentes e progressivas, alinhadas com os objetivos terminais específicos de cada matéria, promovendo o desenvolvimento holístico dos alunos ao longo das etapas de

aprendizagem.

A planificação incluiu uma tabela com a descrição da UD, destacando as matérias abordadas em cada aula e os exercícios utilizados conforme demonstrado no apêndice VI. Ao longo desta UD e das subsequentes, procurou-se manter a estrutura das aulas e os exercícios utilizados, ajustando-os conforme as necessidades dos alunos e dos grupos.

Na dança, foi dada continuidade à lecionação do chá chá chá e a introdução à lecionação da dança tradicional malhão.

### **2.7.3. Área da Aptidão Física**

Considerando o impacto da aptidão cardiorrespiratória na saúde, conforme Sardinha et al., (2016), foi dado uma maior ênfase na melhoria dessa capacidade. O controlo dessa componente da aptidão física foi realizado em dois momentos distintos. O desenvolvimento dessa capacidade foi integrado nas atividades físicas, especialmente nos JDC e também na utilização de estações suplementares, apenas para trabalho específico desta capacidade. Isso incluiu a realização de exercícios projetados para aumentar a frequência cardíaca, com base nas recomendações metodológicas de Baquet et al., (2002) para o treino intervalado de alta intensidade. A aptidão física, especialmente a resistência, é desenvolvida organicamente por meio da dinâmica dos exercícios em cada estação e na parte inicial de cada aula com a corrida contínua de 9 minutos. (Apêndice VII).

### **2.7.4. Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos, foi dada continuidade ao trabalho que já vinha a ser desenvolvido em relação aos grupos musculares, procurando aprimorar o entendimento e a prática dos alunos nesse aspeto fundamental para a saúde e desempenho físico. Além disso, entre o núcleo de estágio organizámos os conteúdos e demos destaque à integração da tecnologia na nossa aula de EF, introduzindo e explorando o uso de dispositivos como cardiofrequencímetros, pedómetros e acelerómetros, que permitem uma monitorização mais precisa e eficaz do desempenho e do esforço físico, durante a prática. Aproveitámos também para abordar os conteúdos alinhados com o programa curricular do 9.º ano, preparando também os alunos para a saída de campo. Iniciámos o estudo à prática da orientação, explorando os diferentes tipos de orientação, mapas e instrumentos.

### **2.7.5. Balanço**

A terceira etapa foi marcada por uma mudança significativa no modelo de aula,

tornando- se mais fluida e flexível em comparação com a etapa anterior. Esta abordagem permitiu uma adaptação mais eficiente às necessidades individuais dos alunos, proporcionando oportunidades de aprendizagem variadas de acordo com os seus níveis de desempenho.

Os objetivos delineados no plano foram cumpridos com sucesso, graças a uma abordagem estruturada e adaptativa. A utilização de quatro áreas de trabalho, seguindo a sugestão de Silva (2003), possibilitou uma distribuição equitativa das aprendizagens, minimizando o impacto da ausência de determinadas aprendizagens na evolução dos alunos e promovendo uma continuidade mais efetiva.

Apesar dos desafios e constrangimentos enfrentados, como condições climatéricas adversas e a falta de polivalência dos espaços, a terceira etapa foi bem-sucedida e atingiu-se os objetivos delineados. A abordagem diferenciada e adaptativa permitiu um acompanhamento eficaz aos alunos, promovendo um desenvolvimento contínuo e significativo nas áreas de atividades físicas, aptidão física e conhecimentos.

A colaboração com os colegas estagiários e o *feedback* contínuo aos alunos foram, fundamentais para ajustar os métodos de ensino e aprimorar a unidade didática, garantindo uma abordagem mais eficaz e adaptada às necessidades específicas dos alunos. Este processo de aprimoramento contínuo reflete o compromisso em proporcionar uma experiência de ensino cada vez mais adaptada às necessidades de cada aluno.

#### 2.7.5.1. Área das Atividades Físicas

Os grupos heterogéneos formados para o futebol, voleibol, basquetebol e andebol foram eficazes em promover o desenvolvimento das habilidades específicas dos alunos. A abordagem estruturada e os exercícios critério utilizados em cada modalidade permitiram um aprimoramento significativo nas competências dos alunos. No basquetebol e andebol, a continuidade das aprendizagens iniciadas na etapa anterior foi garantida, e no futebol e voleibol, os novos conteúdos foram bem assimilados pelos alunos, com um progresso notável nas habilidades técnicas e táticas.

A integração da ginástica de solo e ginástica de aparelhos numa única estação, a inclusão da patinagem também nas aulas de 90 minutos no pavilhão, e a utilização da ginástica acrobática e badminton, simultaneamente nas aulas de 45 minutos no Pavilhão mostrou- se eficaz para otimizar o tempo de aula e maximizar o espaço disponível. A metodologia adotada, fundamentada cientificamente, refletiu um compromisso com a

oferta de uma Educação Física completa e holística, promovendo o desenvolvimento motor e técnico dos alunos (Silva, 2003).

#### **2.7.5.2. Área da Aptidão Física**

O foco na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e no desenvolvimento da resistência foi bem-sucedido. A aptidão física integrada nos exercícios e as estações suplementares específicas para trabalho cardiorrespiratório e de resistência seguiram as recomendações metodológicas de Baquet et al., (2002), resultando numa melhoria significativa na aptidão física dos alunos. A corrida contínua de 9 minutos no início das aulas também contribuiu para esses resultados positivos.

#### **2.7.5.3. Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos, a continuidade do trabalho com os grupos musculares e a introdução da tecnologia na aula de EF permitiram uma monitorização mais precisa do desempenho e do esforço físico dos alunos. A exploração de dispositivos como cardiofrequencímetros, pedómetros e acelerómetros, proporcionou uma compreensão mais profunda dos conteúdos curriculares e preparou os alunos para futuras atividades práticas.

### **2.8. 2º Momento Professor a Tempo Inteiro (PTI)**

Durante a semana de 11 a 15 de março, foi realizado o segundo momento do PTI. Antes da sua execução, foi tomada a decisão ponderada de selecionar turmas com base na mais-valia do trabalho colaborativo com determinados professores, bem como no desafio de lecionar para turmas distintas. Abordei os professores identificados para garantir que a realização dessa atividade não iria causar contratempos no seu planeamento e que estivessem disponíveis para aceitar a proposta, sendo este aceite por eles. Houve uma procura pela diversificação das turmas, questionando os professores titulares, sobre quais seriam os possíveis desafios para a introdução de um novo professor. Dessa forma, foram selecionadas cinco turmas: duas do 5.º ano, uma do 7.º ano, uma do 8.º ano e ainda uma do 9.º ano.

Antes da realização do PTI, foi feita uma reunião com os professores de cada uma das respetivas turmas selecionadas e foram discutidos, em detalhe, os objetivos a serem alcançados pelos alunos. Desta forma garanti que a minha intervenção fosse valorizada por eles. Estabelecemos também uma dinâmica de reflexão após cada aula com o professor, utilizando o protocolo MAGIC.

No que diz respeito à gestão das aulas, existiram melhorias na minha circulação pelos espaços, o que permitiu um controle mais ativo da aula e uma maior dedicação dos alunos às atividades motoras. Foi utilizada uma estratégia de contagem decrescente do tempo de rotação entre estações, para diminuir o tempo de transição, o que foi bem aceite pelos alunos do 2.º ciclo.

O aumento do número de *feedbacks* durante as aulas foi evidente, o que é crucial para as aprendizagens dos alunos. No entanto, o encerramento do ciclo de *feedback* poderia ser melhorado devido ao foco dado à circulação na periferia. Esse foco permitiu emitir um maior número de *feedbacks* à distância, o que foi uma melhoria significativa. Esses desenvolvimentos foram importantes para a dinâmica de intervenção pedagógica e para a criação de um clima favorável à aprendizagem, conforme defendido por autores como Braithwaite, Spray e Warburton (2011).

O PTI emergiu como um elemento fundamental na evolução da minha prática pedagógica. Este período representou uma oportunidade de imersão num ambiente novo, desafiador e repleto de aprendizagens. O PTI não desempenhou apenas um papel crucial na melhoria efetiva da minha intervenção, mas também se como um espaço valioso para colaborar com os professores da escola.

A colaboração com os professores foi um aspeto fundamental para o desenvolvimento profissional, conforme destacado por Armour e Yelling (2007). Através dessa interação, pude contribuir para o aprimoramento dos aspetos prioritários da minha atuação, como a implementação de *feedbacks* mais frequentes e a adoção de estratégias de lecionação adaptadas às diferentes turmas.

No decorrer deste segundo momento do PTI, existiu a oportunidade de lecionar turmas com as quais ainda não havia trabalhado, o que enriqueceu a minha experiência e ampliou o meu reportório pedagógico. Receber *feedback* diversificado e planear de acordo com os interesses dos professores, mantendo a minha abordagem pessoal, foi essencial para alcançar os objetivos estabelecidos.

A contribuição de todos os professores para a minha formação foi muito importante e valiosa. Através do seu apoio, aprendi novas formas de organização e arrumação do espaço e do material, bem como aprimorei as minhas habilidades na ginástica de solo e aparelhos. Estas experiências foram essenciais para o meu crescimento profissional.

Além disso, foram exploradas novas técnicas de lecionação, formas de organização da aula e aproveitamento do espaço escolar. Esses momentos foram enriquecedores pois

permitiram-me compreender as diferentes abordagens pedagógicas e refletir sobre as suas vantagens e desvantagens.

Em resumo, o segundo momento do PTI foi marcado por um intenso processo de aprendizagem e desenvolvimento, influenciado pela colaboração de colegas e professores, bem como pela exploração de diversas técnicas e abordagens pedagógicas. Essas experiências contribuíram para a formação como professor.

## **2.9. 4ª Etapa - Produto**

A conclusão da terceira etapa marcou um momento importante no ano letivo, refletindo-se na demonstração das competências adquiridas pelos alunos ao longo do ano em diversas matérias. Os objetivos desta etapa foram consolidar as aprendizagens finais, avaliar os resultados nas matérias prioritárias e mostrar os efeitos das estratégias aplicadas.

Para a quarta etapa, o plano focou-se na continuidade e melhoria das aprendizagens e competências já desenvolvidas. Os objetivos incluem: realizar uma avaliação abrangente para consolidar o conhecimento dos alunos e garantir o domínio dos conteúdos programáticos, concentrar nas matérias onde os alunos tiveram mais dificuldades, promovendo atividades específicas para melhorar essas competências, promover projetos interdisciplinares, estimular a reflexão e autoavaliação dos alunos sobre o seu progresso durante o ano e fornecer orientações para a preparação do próximo ano letivo.

A quarta etapa foi implementada ao longo de seis semanas, com um planeamento que tinha em vista a consolidação das aprendizagens e o reforço das competências.

### **2.9.1. Plano**

Nesta quarta etapa, o modelo de aula manteve-se semelhante ao da etapa anterior, seguindo a lógica da flexibilidade dos grupos definidos. As oportunidades diferenciadas de acordo com os níveis de desempenho dos alunos tornaram-se mais evidentes ao longo desta etapa, permitindo uma maior personalização do ensino. Foi estabelecida uma estrutura composta por quatro áreas de trabalho, visando a realização de contextos mais autênticos de avaliação, que serão detalhados posteriormente. A formação dos grupos continuou a seguir o critério da heterogeneidade, reconhecido como crucial para as aprendizagens dos alunos. Este critério é especialmente importante para o desempenho nos JDC, constituindo um dos pilares essenciais das aprendizagens previstas. Assim, a

abordagem desta etapa procurou garantir que todos os alunos tivessem a oportunidade de desenvolver as suas competências de forma equitativa e eficiente, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo e colaborativo.

### 2.9.2. Área das Atividades Físicas

Nesta quarta etapa, o foco nas atividades físicas foi mantido, e cada matéria recebeu uma atenção específica para alcançar os objetivos estabelecidos.

**Voleibol:** Para que os alunos alcançassem os objetivos do nível de Introdução, foi realizada uma situação de jogo 2+2. Os objetivos incluíram o desenvolvimento do toque de dedos, manchete e serviço por baixo, bem como o deslocamento para o ponto de queda da bola, e a introdução da dinâmica dos três toques. Num campo de voleibol com dimensões reduzidas, os alunos, em grupos de dois de cada lado da rede, jogaram com o objetivo de manter a bola no ar por pelo menos três minutos, cumprindo as regras da modalidade, executando assim as ações técnico-táticas adequadas. Os alunos posicionaram-se frente a frente, focando-se em mover-se rapidamente para a posição correta, executando os passes com precisão e de forma correta. A situação de 2+2 no voleibol foi escolhida para ajudar na progressão das aprendizagens dos alunos com maior dificuldade. Para que as tarefas fossem motivantes, era essencial que fossem desafiantes, conforme discutido por Ames (1992). Além disso, manter a dinâmica simplificada do jogo foi crucial para promover o desenvolvimento dos alunos nesta área, como destacado por Fraga (1996).

**Corfebol:** Os objetivos foram a receção e enquadramento com o cesto, lançamento parado ou na passada, passe peito ou ombro, desmarcação, participação no ressaltado e marcação de controlo.

Numa situação de 3x3, os alunos jogaram monocorfebol dentro de um quadrado de 10x10m, focando-se em melhorar estas habilidades. A dinâmica do jogo ajudou a desenvolver a coordenação e a capacidade de tomar decisões, essenciais para o sucesso no corfebol.

**Lançamento do Peso:** Os alunos praticaram o lançamento do peso, partindo de uma posição de força, cumprindo com o padrão global de movimento. Cada aluno, um de cada vez, realizava o lançamento e depois cedia a vez ao próximo colega. Todos aguardavam que os lançamentos fossem feitos antes de recolherem o peso, garantindo um ambiente de respeito e colaboração. O foco foi a técnica correta de lançamento,

trabalhando a força e a coordenação dos alunos. Conforme destacado por Alter e Haydon (2017), a concordância entre regras e procedimentos em sala de aula é fundamental para criar um ambiente estruturado e respeitoso, o que contribui para o sucesso das atividades práticas.

**Futebol:** Os objetivos foram: passe e receção orientada, progressão com bola em drible, desmarcação e remate. Numa situação de 3x1+Gr, os atacantes tinham como objetivo marcar golo através de uma situação de superioridade numérica onde, após progressão no campo, fixavam o defesa e encontravam o colega livre para finalizar. Os atacantes posicionavam-se perto do meio-campo, enquanto o defesa posicionava-se mais perto da área. Este exercício ajudou os alunos a desenvolverem a capacidade de trabalhar em equipa e, essencialmente, ajudou a desenvolver a capacidade de tomada de decisão entre o passe, drible ou remate. Segundo Ames (1992), é essencial que as tarefas apresentem um nível de desafio adequado para manter os alunos motivados, e Fraga (1996) destaca que manter a dinâmica simplificada do jogo pode promover o desenvolvimento das habilidades dos alunos.

**Basquetebol:** Os objetivos incluíram o desenvolvimento do lançamento na passada, desmarcação e enquadramento com o cesto, passar e cortar para o cesto, e os defesas posicionados entre o adversário e o alvo. Numa situação de 3x3, os alunos jogaram para uma tabela tendo a bola que passar pelos três elementos da equipa atacante antes de tentar pontuar. Um cesto através de lançamento na passada, valia a dobrar. Os alunos mantinham funções durante um tempo definido e, a meio do tempo, trocavam com os colegas. A atividade ajudou a melhorar a coordenação, trabalho em equipa e habilidades ofensivas e defensivas. Comédias (2012) discute a importância de atividades estruturadas que incentivam a participação ativa e o desenvolvimento de competências táticas em jogos desportivos.

**Andebol:** Os objetivos foram: o desenvolvimento do remate em suspensão e a consolidação da armação do braço e pega da bola. Em situações de 3x1+Gr e 3x2+GR, os atacantes tinham como objetivo marcar golo, através de remate em suspensão num espaço delimitado. Os jogadores alternavam as funções a meio do tempo do exercício, permitindo que todos experimentassem diferentes posições e responsabilidades dentro do

jogo. As metodologias descritas por Bom e Brás (2003) destacam a importância de estruturar exercícios que permitam a rotatividade de funções, proporcionando uma experiência de aprendizagem mais completa e inclusiva.

**Ginástica Solo e Aparelhos:** Os objetivos foram: cumprir com o padrão global de execução para várias habilidades e fluidez durante o circuito. Na Ginástica de Solo, os alunos seguiram um percurso que incluía várias habilidades como avião, rolamentos, posição de flexibilidade, pino de braços e posteriormente, seguiam para o salto ao eixo, onde realizavam a corrida de balanço e o foco foi, para a pré chamada com um pé, chamada no Reuther com os dois pés, apoio dos membros superiores no boque e elevação da bacia, com o objetivo de ultrapassar o aparelho com a correta realização do salto. O critério de êxito era a conclusão bem-sucedida das ações motoras com fluidez nos movimentos. Esta abordagem ajudou os alunos a melhorar a coordenação, força e flexibilidade.

**Patinagem:** Os objetivos foram: cumprir com o padrão global de movimento das habilidades de marcha, arranque para a frente, para a esquerda e para a direita, deslize com pés alternados ou paralelos, deslize de cócoras e sobre um patim. Os alunos realizavam um percurso em meio campo, seguindo uma sequência de habilidades. O critério de êxito era a conclusão bem-sucedida das habilidades com fluidez nos movimentos. A atividade foi projetada para desenvolver o equilíbrio, coordenação e confiança dos alunos sobre os patins. Segundo Gabbard (2018), o desenvolvimento motor ao longo da vida é essencial para habilidades físicas, e a prática estruturada de sequências de movimento pode melhorar a coordenação e o equilíbrio dos alunos. Além disso, a importância de criar um ambiente seguro e motivador para a aprendizagem de novas habilidades é destacada por Ames (1992), que enfatiza a necessidade de desafios apropriados para manter a motivação dos alunos.

**Ginástica Acrobática:** Os objetivos foram: cumprir com o padrão global de execução das várias figuras. Os alunos trabalharam em níveis PI/I e E/A, realizando movimentos como prancha e proa, adequados ao seu nível de competência. Esta prática ajudou a melhorar a força, flexibilidade e a capacidade de trabalhar em equipa.

**Badminton:** Os objetivos foram: consolidar os batimentos em clear, drive e amorti, em cooperação. Num campo de badminton com dimensões reduzidas, os alunos jogaram em grupos de dois com o objetivo de manter a bola em jogo, por um período mínimo de cinco minutos, focando-se na cooperação e na técnica. A atividade melhorou

a coordenação olho-mão, precisão e capacidade de trabalhar em duplas.

**Dança:** Nesta etapa, continuou-se a trabalhar o chá chá chá e a dança tradicional portuguesa malhão. Os alunos praticaram os passos básicos e a coreografia completa, focando-se na coordenação, ritmo e expressão corporal. A dança ajudou a desenvolver a consciência corporal, ritmo e a capacidade de trabalhar em grupo. Como estratégia, utilizei uma abordagem em linedance, seguindo o estilo de ensino por comando (Mosston & Ashworth, 2008), para inicialmente mostrar o que era pretendido. Para isso, apliquei diferentes contagens como estratégias, utilizando tanto a comunicação verbal como o uso de palmas.

### 2.9.3. Área da Aptidão Física

Relativamente aos objetivos de enquadramento na ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física), a maioria dos alunos conseguiu alcançá-los, graças ao seu desenvolvimento contínuo ao longo do ano. Este progresso foi alcançado através de um trabalho integrado de condição física, que foi cuidadosamente incorporado nas rotações entre as áreas de trabalho e nas atividades de menor intensidade. Essa abordagem holística permitiu que os alunos mantivessem um nível constante de atividade física, essencial para alcançar e manter a aptidão necessária.

O reforço do trabalho ao nível da força superior e média, através de progressões na carga prescritas por Ebben et al. (2011) resultou em melhorias significativas. Estas progressões foram cuidadosamente planeadas, para garantir que cada aluno pudesse aumentar gradualmente, a sua carga de trabalho, permitindo assim um desenvolvimento constante e seguro da força muscular. Como resultado, muitos alunos que inicialmente não estavam enquadrados na ZSAF conseguiram melhorar o seu desempenho e atingir os critérios necessários para se enquadrar nesta zona saudável.

A adaptação e individualização das metas foram fatores cruciais neste processo. Cada aluno teve metas específicas adaptadas às suas necessidades e capacidades individuais. Esta personalização foi determinante não só para a construção da perceção de competência na área da aptidão física, mas também para o desenvolvimento da motivação intrínseca dos alunos. Como destacado por Deci e Ryan (2008), a perceção de competência é vital para a motivação, e ao adaptar as metas individuais foi possível promover um ambiente onde os alunos se sentiam mais competentes e motivados.

Além disso, a importância da individualização das metas, também se refletiu no

desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória. Segundo Kraemer e Ratamess (2004), a personalização dos objetivos de treino, é essencial, para o desenvolvimento eficaz da aptidão cardiorrespiratória. Ao adaptar as metas às capacidades individuais dos alunos, foi possível garantir que cada um recebesse o estímulo adequado, para melhorar a sua resistência e saúde cardiovascular de forma segura e eficiente.

Em resumo, o sucesso dos alunos em alcançar a ZSAF foi resultado de um trabalho contínuo e integrado de condição física, combinado com uma abordagem personalizada e progressiva no treino de força e aptidão cardiorrespiratória. Esta estratégia não só melhorou o desempenho físico dos alunos, como também fortaleceu a sua motivação e confiança nas suas capacidades, criando uma base sólida para um estilo de vida ativo e saudável.

#### **2.9.4. Área dos Conhecimentos**

Na área dos conhecimentos, a quarta etapa foi enriquecida com a introdução de temas importantes e envolventes, destacando-se a orientação e os jogos tradicionais dos diferentes países.

Primeiramente, foi abordado o tema da saída de campo, onde os alunos receberam uma explicação detalhada sobre o funcionamento da orientação. Este tema incluiu a apresentação dos diferentes tipos de mapas, as formas de orientação através de um mapa e as técnicas de orientação na natureza. Os alunos aprenderam a interpretar e utilizar mapas topográficos, compreendendo as simbologias e escalas, além de técnicas como a utilização da bússola e a identificação de pontos de referência naturais. Os objetivos e finalidades da orientação foram também discutidos, sublinhando a importância desta atividade para o desenvolvimento de competências de navegação, consciência espacial e autossuficiência em ambientes naturais. Esta abordagem vai de encontro ao que está no currículo de EF, conforme descrito por Jacinto et al. (2001), que destacam a importância de integrar atividades diversificadas e significativas no ensino da EF para promover um desenvolvimento amplo das capacidades dos alunos.

Além da orientação, foi desenvolvido um projeto significativo e, posteriormente aplicado na direção de turma, focando-se nos jogos tradicionais de diferentes países. Os alunos foram organizados em grupos, e encarregados de pesquisar os jogos tradicionais de diversos países. Esta atividade teve como objetivo, ampliar o conhecimento cultural dos alunos e promover o respeito pela diversidade. Cada grupo investigou a história, regras

e importância cultural dos jogos tradicionais do país designado. Após a pesquisa, os grupos escolheram um jogo específico e planearam a sua implementação, para uma aula aberta, com a participação dos pais na escola.

Este projeto não só incentivou a aprendizagem cooperativa e a pesquisa, como também, proporcionou aos alunos a oportunidade de desenvolver habilidades de planeamento e organização. A culminância do projeto foi a aula aberta, onde os alunos apresentaram e coordenaram os jogos selecionados, permitindo uma interação direta com os pais e uma vivência prática das tradições culturais estudadas.

A integração destes temas na área dos conhecimentos, durante a quarta etapa, visou não apenas a aquisição de novos saberes, mas também o desenvolvimento de competências práticas e a promoção da educação intercultural. Os alunos foram incentivados a aplicar os conhecimentos adquiridos em contextos reais, fortalecendo a sua capacidade de pesquisa, trabalho em equipa e apresentação. Este enfoque multidisciplinar e prático assegurou uma aprendizagem significativa e envolvente, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos. Esta abordagem está de acordo conforme descrito por Bom e Brás (2003), que destacam a importância de integrar atividades que promovam a diversidade cultural e a aprendizagem cooperativa.

#### **2.9.5. Balanço**

A quarta etapa do processo de lecionação focou-se na consolidação das aprendizagens e na preparação dos alunos para a avaliação final. Esta etapa foi crítica para assegurar que os conhecimentos adquiridos, ao longo do ano letivo, fossem solidificados, apesar da avaliação contínua e formativa, realizada através de exercícios critério, que foram trabalhados e implementados, ao longo do ano, com o objetivo de resolver os principais problemas e dificuldades apresentadas em cada matéria.

Os objetivos delineados para esta etapa foram alcançados com sucesso, através da utilização de metodologias diversificadas, acompanhamento contínuo e personalização do ensino. As estratégias adotadas permitiram atender às diferentes necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos, promovendo uma aprendizagem inclusiva e eficaz. Esta abordagem está em consonância com as práticas pedagógicas descritas por Alarcão (2001), que enfatiza a importância da supervisão contínua e da adaptação das metodologias de ensino para atender às necessidades individuais dos alunos.

A avaliação formativa desempenhou um papel crucial nesta etapa, permitindo

monitorizar o progresso dos alunos e identificar as áreas que necessitavam de alterações. Observações diretas e *feedback* constante proporcionaram um panorama claro do desenvolvimento de cada aluno, permitindo ajustes imediatos nas estratégias de ensino.

O *feedback* contínuo, fornecido de forma clara e construtiva, ajudou os alunos a reconhecerem os seus pontos fortes e a compreenderem as áreas onde precisavam de melhorar. Esta abordagem bidirecional, que incluiu a participação dos alunos no processo de *feedback*, fomentou um ambiente de sala de aula mais colaborativo e positivo.

A consolidação das aprendizagens na quarta etapa não só preparou os alunos para a avaliação final, mas contribuiu também para o desenvolvimento de competências essenciais para a vida, como a autoavaliação, gestão do tempo e resiliência. A utilização de metodologias diversificadas, o acompanhamento contínuo e a personalização do ensino foram estratégias essenciais que contribuíram para o sucesso desta etapa.

Este enfoque sistemático e adaptativo facilitou a consolidação dos conhecimentos e promoveu um ambiente de aprendizagem inclusivo e eficaz, permitindo que quase todos os alunos alcançassem os objetivos estabelecidos. (Apêndice VIII)

#### 2.9.5.1. Área das Atividades Físicas

Durante esta etapa, a utilização de metodologias diversificadas foi essencial para consolidar as aprendizagens dos alunos. As estratégias de ensino variaram, desde aulas expositivas e atividades práticas, até projetos colaborativos e uso de tecnologia educativa. Esta diversidade metodológica atendeu às diferentes necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos, mantendo-os motivados e empenhados. Jogos pré desportivos, exercícios de ginástica de aparelhos e rítmica no exterior e novos exercícios para desenvolver a aptidão física, foram implementados com sucesso.

#### 2.9.5.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, foram aplicados os testes do FitEscola, durante esta etapa. Todos os alunos apresentaram melhorias significativas nos testes de força, flexibilidade e resistência. Este progresso foi resultado direto das estratégias de ensino personalizadas e do acompanhamento contínuo. A implementação de exercícios específicos e a integração de atividades físicas regulares, contribuíram para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

A capacidade cardiorrespiratória, por exemplo, foi desenvolvida através de atividades

estruturadas e de estações de treino intervalado de alta intensidade. A resistênci a foi aprimorada com a corrida contínua de 9 minutos no início das aulas, enquanto que a força e a flexibilidade, foram trabalhadas com exercícios específicos, nas aulas de ginástica e nos exercícios de aptidão física. Estas abordagens estão alinhadas com as práticas de ensino de EF descritas por Sardinha et al. (2016), que destacam a importância de programas estruturados e contínuos para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

#### 2.9.5.3. Área dos Conhecimentos

Nesta quarta etapa, a área dos conhecimentos foi enriquecida, com os temas de orientação e jogos tradicionais de diferentes países. O impacto das atividades desenvolvidas, foi altamente positivo, refletindo um progresso claro na aprendizagem dos alunos.

A introdução do tema da orientação na saída de campo proporcionou uma compreensão aprofundada do uso de mapas e técnicas de navegação. Os alunos mostraram grande capacidade de aplicar o conhecimento teórico em contextos práticos, desenvolvendo competências essenciais de navegação e consciência espacial.

O projeto sobre os jogos tradicionais de diferentes países ampliou o conhecimento cultural dos alunos e fomentou habilidades de cooperação. A pesquisa, seleção e planeamento dos jogos para a aula aberta com os pais, envolveu os alunos ativamente, fortalecendo as suas capacidades organizacionais e de comunicação. A aula aberta foi um sucesso, promovendo a interação entre alunos, pais e comunidade escolar.

### 2.10. Projeto Lecionação: Aumento do Tempo de Prática de Atividade Física Fora do Contexto Escolar

#### Quadro 4

*Objetivos Projeto Lecionação*

| Objetivo Geral                                                           | Objetivos Específicos                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aumentar o tempo de prática de atividade física fora do contexto escolar | Melhorar o nível de aptidão física dos alunos;                                               |
|                                                                          | Melhorar o nível dos alunos nas diferentes matérias da Área das Atividades Físicas;          |
|                                                                          | Consciencializar sobre os benefícios da prática de atividade física fora do contexto escolar |

De acordo com a OMS, as evidências são claras, quanto ao impacto da inatividade física no desenvolvimento de doenças crónicas, podendo, inclusive, levar a uma morte prematura. Por outro lado, é inegável a eficácia do exercício físico regular, na prevenção primária e secundária de diversas doenças crónicas. A promoção da atividade física, não é apenas uma recomendação, mas uma necessidade urgente para a saúde pública global. A implementação de estratégias que incentivem a prática regular de exercícios, pode resultar em melhorias significativas na saúde da população, reduzindo a incidência de doenças crónicas, contribuindo assim para um aumento da expectativa de vida e bem-estar geral.

No projeto para a área de lecionação e desporto escolar, foi utilizada uma plataforma *online*, uma *drive*, onde foram partilhados objetivos relacionados com diversas matérias, visando aumentar o tempo de prática de atividade física dos alunos. Os alunos foram solicitados a realizar essas tarefas, fora do ambiente de sala de aula, e a gravar um vídeo a executar a atividade proposta, para posteriormente submeterem na plataforma. Os objetivos estabelecidos podiam abranger qualquer matéria relacionada às atividades físicas e os alunos teriam que os cumprir integralmente. Não foi obrigatório o uso de materiais específicos de cada modalidade para realizarem as tarefas, visando assim facilitar o acesso e a participação de todos, independentemente dos recursos disponíveis.

Esta iniciativa procurou promover uma prática mais consistente de atividade física, incentivando a participação dos alunos através de tarefas práticas, que podiam ser realizadas fora do ambiente escolar, ao mesmo tempo em que proporcionava a flexibilidade e acessibilidade para a execução das atividades propostas. Aumentar o tempo de prática de atividade física fora da escola é essencial, para complementar o desenvolvimento das crianças. Há várias razões pelas quais a prática de atividade física é crucial: Redução do Sedentarismo: Um estudo publicado no *Journal of Physical Activity and Health* (2015) mostra que aumentar o tempo de atividade física fora da escola está diretamente ligado à redução do tempo sedentário, sendo crucial para combater problemas de saúde associados ao sedentarismo. Promoção de Hábitos Saudáveis: A prática de atividades físicas fora da escola pode ensinar às crianças a importância de adotar hábitos saudáveis por conta própria, promovendo um estilo de vida ativo a longo prazo.

A proposta de solicitar aos alunos para realizarem tarefas fora da sala de aula e registarem vídeos a realizar essas atividades, representou um novo patamar de envolvimento e participação ativa dos alunos. Esta abordagem não só promoveu a prática

regular de exercícios, mas também incentivou a responsabilidade e autonomia dos alunos e do seu próprio desenvolvimento físico. Adicionalmente, a submissão desses vídeos na *drive* criou uma oportunidade valiosa para os alunos partilharem as suas experiências e progresso com os colegas e professores. Isto não só fomenta um ambiente colaborativo, mas também pode inspirar e motivar outros alunos a envolverem-se mais ativamente na prática de atividades físicas, fora do ambiente escolar. Esta abordagem inovadora não amplia apenas o tempo dedicado à prática de atividades físicas, mas integra também o uso da tecnologia para criar um ambiente de aprendizagem interativo e motivador. Através desta plataforma, os alunos tiveram a oportunidade não só de aprender sobre as diferentes modalidades desportivas, mas também de aplicar esses conhecimentos na prática, incentivando a um estilo de vida ativo e saudável.

Em resumo, o balanço do projeto específico de lecionação e desporto escolar é extremamente positivo. A iniciativa não aumentou apenas o tempo de prática de atividade física dos alunos, mas também promoveu a responsabilidade, a autonomia e a colaboração. A flexibilidade e acessibilidade do projeto, aliadas ao uso da tecnologia, criaram um ambiente motivador e interativo tendo incentivado hábitos de vida saudáveis. A experiência demonstrou ser uma abordagem eficaz na promoção da atividade física e na melhoria do bem-estar geral dos alunos, alinhando-se às diretrizes da OMS, contribuindo assim para a saúde pública.

#### Quadro 5

##### *Procedimentos Projeto Lecionação*

| Procedimentos                                         |                                                                                            |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Consulta bibliográfica                             | 2. Utilização da Plataforma online OneDrive para submissão dos vídeos por parte dos alunos | 3. Colocação das tarefas, objetivos e vídeos explicativos.                                                                    |
| 4. Definição dos prazos para submissão de cada tarefa | 5. Recolha dos resultados, observação e tratamento da informação.                          | Os vídeos são analisados e é revisto quem não cumpriu os prazos e quais as melhorias de execução que existem para cada aluno. |

#### 2.11. Balanço Geral Lecionação

Em resumo, a área da lecionação ao longo do ano, foi marcada por uma abordagem sistemática e adaptativa, centrada no desenvolvimento integral dos alunos e na promoção de competências significativas.

A colaboração entre colegas, a utilização de estratégias diversificadas e a adaptação contínua das práticas pedagógicas, foram fundamentais para o sucesso do estágio pedagógico. A experiência adquirida durante este período reforçou a importância de um planeamento cuidadoso e colaborativo, centrado no aluno como protagonista do processo educacional, e destacou a necessidade de uma prática reflexiva e adaptativa para enfrentar os desafios do ensino. A prática reflexiva, como destacada por Schön (1983), foi um elemento central no desenvolvimento de competências pedagógicas.

A reflexão sobre as práticas e a integração de feedback contínuo permitiram um aperfeiçoamento constante das abordagens de ensino. Esta prática reflexiva, foi fundamental para identificar áreas de melhoria e, implementar mudanças para beneficiar diretamente os alunos. A colaboração com os colegas de estágio e professores, foi uma fonte inesgotável de aprendizagem e desenvolvimento profissional. A partilha de experiências e conhecimentos, permitiu explorar novas abordagens pedagógicas e enfrentar desafios, de forma mais eficaz. Esta colaboração não só melhorou a qualidade do ensino, mas também promoveu um ambiente de aprendizagem colaborativo e enriquecedor. O desenvolvimento de competências motoras e cardiorrespiratórias, foi uma prioridade ao longo do estágio. A implementação de circuitos de trabalho e a integração de atividades físicas diversificadas, permitiram melhorar a aptidão física dos alunos e promover hábitos de vida saudáveis.

Durante o estágio, a abordagem diferenciada e inclusiva foi sempre uma prioridade. Heacox (2006) destaca que o ensino diferenciado deve ser flexível, rigoroso, relevante e desafiador, adaptando-se às necessidades individuais dos alunos. Ao criar grupos de trabalho heterogéneos e utilizar métodos de ensino diversificados, consegui atender às diferentes capacidades e interesses dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo e motivador. Esta abordagem garantiu que todos os alunos, independentemente do seu nível de habilidade, tivessem a oportunidade de participar ativamente e progredir nas suas aprendizagens.

A avaliação contínua e formativa foi um elemento central na abordagem pedagógica. Bom e Brás (2003) salientam que o planeamento adequado das atividades de EF é essencial para promover a aprendizagem significativa dos alunos. Durante o estágio, foi utilizada uma variedade de métodos de avaliação, desde observações informais durante as atividades, até testes formais de aptidão física. Estas avaliações permitiram ajustar as práticas pedagógicas conforme necessário, garantindo que as necessidades individuais dos

alunos fossem atendidas, e que todos tivessem a oportunidade de progredir nas suas aprendizagens.

A flexibilidade e a capacidade de adaptação foram essenciais para superar esses desafios. Por exemplo, a falta de recursos adequados para a ginástica, estimulou a criatividade na utilização do espaço, e na implementação de atividades alternativas que permitissem ainda o desenvolvimento das competências motoras dos alunos. Durante o estágio, foram enfrentadas também dificuldades na gestão do comportamento dos alunos. Implementar regras claras e consistentes, conforme sugerido por Alter e Haydon (2017), foi fundamental para manter um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo. Estabelecer rotinas desde o início do ano letivo, ajudou a criar uma estrutura que os alunos podiam seguir, reduzindo a ocorrência de comportamentos disruptivos, aumentando o tempo dedicado à aprendizagem efetiva.

Além disso, a implementação de *feedback* contínuo foi crucial para o desenvolvimento dos alunos. O *feedback* específico e regular, permitiu que os alunos compreendessem as suas áreas de maior competência e as que necessitavam de melhoria, facilitando um progresso contínuo. Fraga (1996) destaca a importância do *feedback* na aprendizagem dos alunos, permitindo-lhes ajustar as suas estratégias e alcançar melhores resultados. Durante as aulas, foi providenciado *feedback* constante, tanto individualmente como em grupo, para orientar os alunos no seu desenvolvimento e promover um ambiente de aprendizagem positivo.

Em conclusão, a área da lecionação ao longo do ano, foi marcada por uma abordagem detalhada e adaptativa, centrada no desenvolvimento integral dos alunos e na promoção de competências significativas. A colaboração contínua com colegas e orientadores, a utilização de estratégias pedagógicas diversificadas e a adaptação das práticas com base em avaliações formativas, foram essenciais para o sucesso do processo de ensino- aprendizagem.

Ao longo do estágio, a implementação de um modelo de planeamento por etapas, conforme proposto por Bom (2019), foi uma ferramenta fundamental, que proporcionou uma estrutura clara e coerente para o desenvolvimento do processo educativo. Este modelo permitiu a divisão do ano letivo em etapas distintas - Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto - cada uma com objetivos específicos, facilitando a monitorização contínua e a adaptação das práticas pedagógicas.

A experiência do PTI, durante as semanas designadas, foi um período de intensa

aprendizagem e desenvolvimento profissional. Foram estabelecidos como principais objetivos ministrar aulas para turmas com características variadas, abrangendo diferentes ciclos e diferentes anos de escolaridade, com os quais trabalhava regularmente. Essa diversidade visava aprimorar a capacidade de gestão, controlo e avaliação, em contextos educacionais distintos, além de focar na instrução, especialmente com alunos não familiarizados com a metodologia de ensino. Identificar e superar essas dificuldades foi fundamental, para o crescimento profissional.

### 3. Direção de Turma

Na esfera educacional, o papel desempenhado pelo Diretor de Turma (DT) é crucial para o desenvolvimento académico, emocional e social dos alunos. Este profissional, muitas vezes esquecido nos holofotes do ensino, desempenha um papel multifacetado, que vai para além das simples responsabilidades didáticas. No contexto desta área, o estagiário assume a tarefa de acompanhar o trabalho do DT, na turma em que ministra a disciplina de EF, desempenhando um papel essencial na ligação entre escola, família e corpo docente.

De acordo com Formosinho (1992), a função do DT abrange a relação próxima com os Encarregados de Educação, oferecendo apoio aos alunos e coordenando a abordagem pedagógica com o Conselho de Turma (CT). Além da habilidade de comunicar efetivamente com os Encarregados de Educação, destaca-se a importância da interligação entre os professores do CT, essencial para resolver questões educativas e promover um ambiente de aprendizagem positivo.

O DT torna-se assim, um elo vital entre a escola e a família, desempenhando um papel mediador e facilitador na resolução de problemas educativos. A comunicação eficaz não se limita apenas à esfera familiar, estende-se também ao diálogo entre os docentes do CT, promovendo uma colaboração coordenada para enfrentar desafios específicos e estabelecer uma ligação coerente com o Projeto Educativo (PE) da escola. (Brás 2005)

É relevante sublinhar que as funções do CT, delineadas pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, que estabelece o currículo dos ensinos básicos e secundários e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens, transcendem a mera gestão de turmas.

O CT desempenha um papel central no processo de ensino-aprendizagem, congregando esforços para responder às necessidades específicas de cada turma. Neste contexto, o DT surge como um agente chave na regulação destas dinâmicas, contribuindo para a implementação de estratégias pedagógicas adaptadas, e para a eficácia do ambiente educacional.

Assim, compreender e valorizar o papel do DT, não apenas como um gestor de sala de aula, mas como um facilitador de conexões e solucionador de desafios/problemas, é fundamental para o sucesso académico e o bem-estar dos alunos. O estagiário, ao entrar neste universo, encontra uma oportunidade única de contribuir ativamente, para a construção de um ambiente escolar coeso, colaborativo e centrado no desenvolvimento

integral dos alunos. Esta visão é corroborada por Marques (2002), que destaca a importância do diretor de turma como mediador entre as diferentes necessidades dos alunos e as estratégias pedagógicas adequadas, promovendo um ambiente educativo inclusivo e eficaz.

### **3.1. 1ª Etapa – Prognóstico**

A condução eficaz de uma turma envolve uma série de etapas cruciais, que visam promover o desenvolvimento e a aprendizagem dos alunos, bem como o bom funcionamento da turma e de todos os envolvidos. A aprendizagem, o desenvolvimento e o trabalho que foi desenvolvido ao longo do ano nesta área, esteve sob a orientação da professora responsável pela direção de turma.

A primeira etapa deste processo consistiu na caracterização da turma, realizada com a colaboração da professora. Durante esta etapa, foram exploradas as particularidades do grupo, incluindo o nível de desempenho académico e comportamental. A professora partilhou informações valiosas, que permitiram compreender melhor a dinâmica da turma, como um todo.

Após essa análise inicial, foi elaborada de uma breve descrição de cada aluno, destacando os seus padrões de comportamento e desempenho escolar. Essa descrição foi crucial para uma visão mais individualizada de cada aluno, permitindo identificar áreas de apoio e estratégias de intervenção personalizada.

Em seguida, o foco esteve na organização dos processos individuais de cada aluno. Composição do dossiê do DT, incluindo informações, como a ficha do aluno, percurso académico e dados pessoais, todos organizados cuidadosamente na pasta da turma. Essa estruturação facilitou o acesso rápido e eficiente a informações relevantes, ao longo do ano letivo, garantindo que documentos adicionais, como atestados médicos, pudessem ser facilmente integrados aos processos individuais dos alunos (PIA) (se necessário).

Um aspecto fundamental do processo de direção de turma, foi a familiarização com o INOVAR, uma ferramenta abrangente e essencial para a gestão da turma. A professora ajudou e orientou com o uso desta plataforma, que se tornou o centro de todas as atividades relacionadas à turma, desde a elaboração de sumários, até a marcação de reuniões e a avaliação dos alunos.

Além disso, em colaboração com a professora, participei ativamente no planeamento e preparação das reuniões do CT iniciais e das reuniões com os encarregados

de educação. Estas reuniões representam momentos cruciais para estabelecer uma comunicação eficaz entre a escola, os alunos e os seus responsáveis, delineando expectativas e objetivos para o ano letivo (Formosinho, 1992).

### **3.2. 2ª Etapa - Prioridades**

Na sequência do desenvolvimento na área da direção de turma, avancei para a segunda etapa do processo, ainda em estreita colaboração com a professora. Durante esta etapa, concentrei-me em atender os encarregados de educação, em horários previamente estabelecidos, tratando de vários assuntos relacionados com o progresso dos alunos, tanto dentro, como fora da sala de aula.

Com a orientação da professora, participei ativamente em sessões de atendimento aos encarregados de educação. Nessas ocasiões, discutimos o desempenho individual dos alunos, abordando preocupações específicas e estabelecendo estratégias para apoiar o seu desenvolvimento académico e pessoal. Além disso, tratei de questões como justificações de faltas, enviando e-mails para os encarregados de educação, quando necessário, e facilitando a comunicação entre o CT e os alunos, para resolver quaisquer problemas emergentes (Marques, 2002).

Uma das responsabilidades importantes nesta etapa foi o planeamento e a preparação das reuniões de avaliações intercalares, e a reunião final do CT do primeiro semestre. Juntamente com a professora, trabalhamos meticulosamente para garantir que essas reuniões fossem estruturadas, de forma a proporcionar uma avaliação abrangente do progresso dos alunos até então. Isso incluiu a revisão de notas, o acompanhamento de comportamentos e o desenvolvimento de planos de ação, para melhorar o desempenho, se necessário.

Ao longo desta etapa, existiu uma aprendizagem relativamente à importância da comunicação eficaz e da colaboração entre todos os intervenientes no processo educativo. Através do apoio contínuo da professora, foram desenvolvidas habilidades essenciais de gestão e resolução de problemas, essenciais para promover um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo para os alunos (Marques, 2002).

### **3.3. 3ª Etapa - Progresso**

À medida que progredia na minha jornada na direção de turma, mantive o compromisso com os atendimentos aos encarregados de educação, nos horários previamente definidos, além de continuar todo o trabalho já iniciado. Gradualmente, fui ganhando maior autonomia no tratamento de todos os assuntos, relacionados com a gestão da turma, sob a orientação contínua da professora, conforme descrito por Marques (2002), que destaca a importância do papel do diretor de turma na mediação e gestão de dinâmicas educacionais complexas.

Nesta etapa, além das responsabilidades habituais, demos seguimento ao planeamento em curso. Entregamos as autorizações necessárias para a saída de campo, que estávamos a organizar para o Adventure Park, como parte das atividades planeadas pelo nosso núcleo de estágio. Além disso, avancei no meu projeto de direção de turma, cujo objetivo é promover a transdisciplinaridade. Para isso, tratei dos procedimentos necessários para enviar as autorizações aos pais, com a intenção de que estes participassem numa aula de EF, contribuindo assim, para o envolvimento dos encarregados de educação nas atividades escolares. Esta abordagem na transdisciplinaridade e no envolvimento dos pais é consistente com as práticas pedagógicas descritas por Bom e Brás (2003), que destacam a importância de uma abordagem colaborativa e inclusiva no ambiente escolar.

Nesta fase, também marcámos uma reunião extra com o CT, devido ao elevado número de negativas registradas na turma. Esta reunião foi essencial, para identificar medidas que pudessem alterar esse paradigma. Novamente, assumi a responsabilidade pela preparação da reunião, introduzindo uma novidade: uma grelha de análise, que facilitava aos professores a compreensão do desempenho de cada aluno.

Elaborei uma grelha para a avaliação intercalar, comparando a evolução quantitativa do primeiro semestre, com a avaliação qualitativa do segundo semestre, permitindo assim avaliar se as medidas de apoio à avaliação implementadas estavam a produzir resultados positivos. (Behrendt & Franklin, 2014)

### **3.4. 4ª Etapa - Produto**

Na quarta etapa da direção de turma, continuei a realizar todas as tarefas regulares e adicionais necessárias para a conclusão do ano letivo. Este período foi crucial para a preparação e organização das atividades finais, incluindo a reunião do CT, a avaliação

dos alunos, e a transição para o próximo ano letivo.

Uma das principais tarefas foi preparar a reunião do conselho de turma final. Este envolvimento exigiu a compilação e análise das notas de todos os alunos, bem como a coordenação com os professores das diferentes disciplinas para assegurar a precisão das informações. Este processo é descrito por Marques (2002), que destaca a importância do papel do diretor de turma na gestão de informações e na coordenação com outros professores para garantir uma avaliação precisa e justa dos alunos.

Além disso, foi necessário fazer o balanço dos alunos que estavam, ou não, admitidos a exame, bem como das suas opções de continuidade de estudos. Esta análise incluiu a avaliação das condições de transição, para os alunos que iriam passar para o 10º ano, assegurando que estavam preparados, para a mudança para uma nova escola.

No contexto de um ano de exames nacionais, e de transição para muitos alunos, a preparação envolveu não só, a organização logística, mas também o apoio emocional e motivacional aos alunos. Assegurei que todos os alunos tivessem acesso às informações necessárias, e estivessem preparados para os desafios dos exames, e da transição para o ensino secundário.

Adicionalmente, nesta etapa também se realizou a saída de campo organizada pelo Núcleo de Estágio de EF 2023/2024, com a supervisão da nossa orientadora. No dia 7 de maio de 2024 os alunos do 3º ciclo da Escola Básica António Gedeão participaram numa atividade no Adventure Park, na Cruz Quebrada. Esta saída de campo contou com a participação de 150 alunos (73 rapazes e 77 raparigas), acompanhados por 18 professores.

A saída de campo foi marcada pela eficiente organização das turmas, e pela formação das equipas, com todas as instruções e informações previamente comunicadas aos alunos. A atividade destacou-se pela significativa interdisciplinaridade, com a participação de professores de diversas disciplinas. Esta abordagem permitiu a integração de múltiplos conteúdos curriculares, promovendo uma aprendizagem holística e colaborativa. Esta prática está alinhada com as recomendações de Bom e Brás (2003), que enfatizam a importância de atividades interdisciplinares no currículo de EF para fomentar a colaboração entre professores e enriquecer a experiência educacional dos alunos. (Apêndice IX)

Durante o dia, foram realizadas quatro atividades distintas: orientação, arborismo, canoagem e minigolfe. A iniciação à orientação, permitiu aos alunos explorarem percursos num meio natural, incentivando a aprendizagem prática e o contato direto com

a natureza. Para facilitar a orientação, foi elaborado material de apoio reutilizável, incluindo um mapa informativo, sobre os pontos das balizas. Esta abordagem está alinhada com as práticas descritas por Behrendt e Franklin (2014), que destacam a importância das atividades ao ar livre e das experiências práticas para o desenvolvimento das competências dos alunos e para a promoção do seu envolvimento ativo na aprendizagem.

Além disso, para promover ainda mais a interdisciplinaridade, foram incorporadas perguntas de outras disciplinas na orientação. Após encontrarem cada ponto, os alunos tinham de responder a questões de Matemática, Ciências e História, Geografia, Físico-Química, Português, aplicando conhecimentos teóricos, num contexto prático. Esta integração de conteúdos de diversas áreas de conhecimento, incentivou os alunos a fazer conexões entre as disciplinas, e a desenvolver uma compreensão mais abrangente dos temas estudados. Esta abordagem está em consonância com as práticas pedagógicas descritas por Bom e Brás (2003), que destacam a importância da interdisciplinaridade e da aplicação prática dos conhecimentos teóricos para promover uma aprendizagem significativa e integrada.

Os professores de outras disciplinas desempenharam um papel ativo na supervisão e condução das atividades, garantindo que os alunos recebiam orientação e apoio adequado, em todas as tarefas. A colaboração entre os professores de EF e os de outras áreas curriculares, foi essencial para o sucesso da atividade, proporcionando uma experiência de aprendizagem enriquecedora e diversificada.

Em resumo, a quarta etapa na direção de turma foi caracterizada por um intenso trabalho de organização e preparação para finalizar o ano letivo. As tarefas incluíram a compilação de notas, preparação de reuniões, análise do desempenho dos alunos, organização da saída de campo e apoio na transição para o próximo nível educativo. Este período foi fundamental para assegurar uma conclusão, bem-sucedida do ano letivo, e uma transição suave para os alunos que avançavam para o 10º ano. Esta abordagem é consistente com as práticas descritas por Marques (2002), que destaca a importância da gestão eficiente e da preparação detalhada para garantir o sucesso académico e a continuidade educacional dos alunos.

### **3.5. Balanço Geral Direção de Turma**

Ao longo deste ano letivo, a experiência na área da direção de turma, sob a orientação da professora, foi profundamente enriquecedora e transformadora. O trabalho desenvolvido envolveu uma ampla gama de atividades, que proporcionaram um crescimento significativo nas minhas competências profissionais e pessoais (Behrendt & Franklin, 2014).

Desde o início do ano, a caracterização da turma e a elaboração de descrições individualizadas de cada aluno, permitiram-me obter uma compreensão aprofundada das necessidades e potencialidades dos alunos. Essa fase inicial foi fundamental para definir estratégias de apoio personalizadas, que se mostraram eficazes ao longo do ano.

A organização dos PIA e a utilização do INOVAR foram essenciais para a gestão eficiente da turma. Aprendi a importância de manter uma documentação detalhada e acessível, o que facilitou a comunicação e a tomada de decisões informadas durante todo o ano letivo.

O atendimento regular aos encarregados de educação, foi uma experiência valiosa que me ensinou a importância da comunicação eficaz e da construção de parcerias sólidas entre a escola e as famílias. As reuniões de avaliação, tanto as intercalares como as finais, foram momentos chave para discutir o progresso dos alunos, e ajustar as estratégias de ensino conforme necessário.

A preparação e organização de reuniões do CT, bem como a análise e compilação de notas e informações, foram tarefas desafiadoras que fortaleceram as minhas habilidades de organização, planeamento e coordenação. Estas atividades exigiram uma atenção meticulosa, aos detalhes e uma capacidade de trabalhar colaborativamente com os colegas, para garantir que todas as informações fossem precisas e completas. Esta abordagem está alinhada com as práticas descritas por Marques (2002), que destaca a importância da gestão eficiente e da colaboração entre os professores para assegurar uma gestão dos processos eficaz e o sucesso académico dos alunos.

A conexão estabelecida por meio da aprendizagem experiencial (Kolb & Kolb, 2005) enriqueceu a experiência dos alunos, promovendo atitudes e conhecimentos voltados para a preservação do meio ambiente. Na perspectiva da educação ambiental, essa abordagem parece ser o principal fator para fomentar uma relação mais positiva com a natureza e incentivar comportamentos ecológicos (Otto & Pensini, 2017). A turma participou no projeto Eco-Escolas, focando-se na manutenção do compostor durante todo o ano letivo. A atividade correu de acordo com o previsto, com os alunos separando e colocando regularmente os resíduos verdes (restos de frutas, vegetais, folhas, etc.) e castanhos (galhos, folhas secas, papel, etc.) no compostor. Graças a esse esforço contínuo, agora já existe matéria orgânica de compostagem pronta para ser utilizada. Esta iniciativa não só promoveu a sustentabilidade e a consciência ambiental entre os alunos, mas também resultou em composto de alta qualidade, que poderá ser aproveitado na escola.

A realização da saída de campo no Adventure Park, foi um destaque significativo, não só pela logística envolvida, mas também pela integração interdisciplinar que promoveu. Esta experiência sublinhou a importância de proporcionar aos alunos, oportunidades de aprendizagem prática e colaborativa, onde conhecimentos teóricos de várias disciplinas puderam ser aplicados num contexto real.

No balanço geral, o que retiro desta experiência é um conjunto robusto de competências e conhecimentos, que serão fundamentais para a minha carreira profissional. Aprendi a importância da organização e da gestão eficiente, a necessidade de uma comunicação clara e eficaz, e o valor de uma abordagem personalizada e colaborativa na educação.

### **3.6. Projeto Direção Turma: “As diferentes culturas da nossa turma”**

A turma, composta por alunos com raízes em diferentes países, como Portugal, Moçambique, Cabo Verde, Angola, Ucrânia, Rússia, Brasil, África do Sul, São Tomé e Príncipe, ofereceu um contexto rico para explorar e entender as distintas tradições, costumes e modos de vida. Este projeto interdisciplinar concentrou-se, em particular, na disciplina de EF, onde foi abordada a temática dos jogos tradicionais de cada país, representado na turma.

Nas aulas de LAC e Português, os alunos pesquisaram e redigiram sobre a história, tradições e costumes dos seus países de origem. Produziram ensaios e apresentações orais, desenvolvendo competências de comunicação e escrita, e partilharam histórias e experiências pessoais que enriqueceram a compreensão cultural de todos.

Na disciplina de Geografia, os alunos estudaram as localizações geográficas dos países representados na turma, e a influência do ambiente natural e humano nas práticas culturais. Criaram mapas detalhados, e discutiram como a geografia de cada país influencia os seus modos de vida, tradições e costumes.

Em Francês e Inglês, os alunos traduziram textos e termos culturais, relacionados com as suas tradições, praticando as línguas estrangeiras, enquanto aprendiam mais sobre as culturas uns dos outros. Realizaram apresentações em francês e inglês, sobre os costumes dos seus países, promovendo a prática linguística e a consciência intercultural.

Nas aulas de TIC, os alunos utilizaram ferramentas tecnológicas para criar materiais de apresentação, como vídeos, slides e infográficos, que ilustravam as tradições e culturas dos seus países. Este trabalho não só desenvolveu as suas habilidades tecnológicas, mas também facilitou a partilha de conhecimentos de maneira visual e interativa.

Na disciplina de Cidadania, os alunos refletiram sobre a importância da diversidade cultural e o respeito pelas diferentes tradições. Discutiram temas como tolerância, inclusão e a importância de valorizar a diversidade. Realizaram debates e atividades que incentivaram a consciência global e intercultural, promovendo um ambiente escolar inclusivo e respeitoso. Esta abordagem interdisciplinar está alinhada com as práticas pedagógicas descritas por Bom e Brás (2003), que destacam a importância de integrar diversas disciplinas e promover a educação intercultural para desenvolver competências abrangentes e inclusivas.

Ao aprofundar o tema relativo aos jogos tradicionais, os alunos tiveram a oportunidade de, não apenas conhecer as regras e peculiaridades de cada jogo, mas também de compreender o significado cultural e social que essas práticas desportivas carregam consigo. Através desta abordagem, pretendíamos não só promover a prática desportiva, mas também construir pontes, entre as diferentes culturas presentes na turma, fomentando a partilha de experiências e promovendo um ambiente de respeito mútuo.

Esta iniciativa visou criar um ambiente inclusivo que valoriza e celebra as diferenças culturais, fortalecendo os laços entre os alunos e promovendo uma consciência global e intercultural na nossa comunidade escolar. A abordagem da educação multicultural é essencial para construir ambientes educacionais inclusivos e enriquecedores. Banks (2012) destaca que a perspetiva multicultural n s reconhece a diversidade cultural, mas tmbm promove ativamente a valorização e incorporação dessas diferentes culturas no contexto escolar. Ao explorar as tradições culturais através de atividades como jogos tradicionais, os alunos foram expostos a experiências práticas que transcendem os limites do currículo tradicional. Participar ativamente em jogos que refletem as rizes culturais dos colegas n s proporciona uma vivência lúdica, mas tmbm serve como uma ponte para uma compreensão mais profunda das práticas e valores culturais.

A promoção de abordagens de aprendizagem interativa e participativa representou um avanço significativo na forma como os alunos assimilaram e aplicaram os conhecimentos. Freire e Macedo (2014), na sua obra "Pedagogy of the Oppressed", enfatiza a importância de uma educação que não seja apenas recetiva, mas interativa e participativa, proporcionando um ambiente em que os alunos desempenham um papel ativo no processo educacional. No contexto do projeto interdisciplinar sobre as diferentes culturas na turma, a abordagem interativa criou oportunidades para os alunos n s aprenderem sobre as tradições culturais, mas tmbm para contribuírem ativamente para o entendimento coletivo. Ao integrar diferentes disciplinas no projeto, os alunos foram incentivados a aplicar conhecimentos de diversas áreas, promovendo uma aprendizagem mais holística e contextualizada. A interdisciplinaridade não enriqueceu apenas a experiência educacional, mas tmbm espelhou a natureza interconectada do conhecimento do mundo real.

Ao integrar diferentes disciplinas no projeto, os alunos foram incentivados a aplicar conhecimentos de diversas áreas, promovendo uma aprendizagem mais holística e contextualizada. A interdisciplinaridade não enriquece apenas a experiência educacional, mas tmbm espelha a natureza interconectada do conhecimento do mundo real.

### 3.6.1. Metodologia

**Quadro 6**

*Metodologia Projeto Direção Turma*

| Metodologia                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Divisão da turma em grupos, garantindo a diversidade cultural em cada grupo, com pelo menos 1 membro que tenha raízes culturais de outro país.                 | Estimular a comunicação e colaboração entre os membros do grupo, promovendo a troca de experiências e conhecimentos.              | Cada grupo é responsável por estudar e identificar os principais interesses culturais associados ao país que estão a aprofundar.                                    |
| Orientar os grupos na investigação dos jogos tradicionais do país atribuído, levando em consideração as regras, a história e o contexto cultural desses jogos. | Incentivar a utilização de fontes primárias, como entrevistas com membros da comunidade local, para obter informações autênticas. | Cada grupo deve recriar os jogos tradicionais identificados e adaptar para serem incorporados nas aulas de Educação Física, tendo em conta os recursos disponíveis. |
| Integrar os jogos tradicionais recriados nas aulas de Educação Física, proporcionando oportunidades para todos os alunos participarem ativamente.              | Estimular discussões sobre a importância da valorização das tradições culturais na promoção do respeito mútuo.                    | Cada grupo deve apresentar os seus resultados, destacando a importância cultural dos jogos tradicionais, as adaptações feitas e as experiências vivenciadas.        |

### 3.6.2. Objetivos e Variáveis

**Quadro 7**

*Objetivos Projeto Direção Turma*

| Objetivo Geral                                                                                               | Objetivos Específicos                                                                               |                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Promover a compreensão mútua, o respeito e a integração cultural entre os alunos de uma turma multicultural. | Explorar Tradições Culturais                                                                        | Pesquisar e identificar os jogos tradicionais de cada país, aprofundando as regras, história e contexto cultural dessas práticas desportivas |
|                                                                                                              | Promover a Integração de Grupos Multiculturais estimulando a colaboração e a partilha intercultural | Experiência prática e inclusiva para todos os alunos                                                                                         |
|                                                                                                              | Promover a Partilha de Experiências                                                                 | Incorporar Abordagem Interdisciplinar                                                                                                        |

### 3.6.3. Desenho da Investigação e Procedimentos

#### Quadro 8

*Procedimentos Projeto Direção Turma*

| Procedimentos                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Revisão Bibliográfica - sobre os jogos tradicionais de cada país representado na turma, com ênfase nas dimensões culturais e sociais desses jogos. | 2. Identificação dos Jogos Tradicionais - Realizar entrevistas com representantes de cada país na turma                                                                                                      | 3. Desenvolvimento de Conteúdo Didático - Criar materiais educativos sobre os jogos, Desenvolver planos de aula para a disciplina de Educação Física, incorporando atividades práticas relacionadas aos jogos tradicionais. |
| 4. Implementação Prática: Introduzir os conteúdos desenvolvidos durante as aulas de Educação Física                                                   | 5. Avaliação: Utilizar métodos variados para avaliar o impacto do projeto, incluindo observação das interações entre os alunos, feedback dos participantes e avaliação do desempenho nas atividades práticas | 6. Reflexão e Documentação: Reflexão para discutir as aprendizagens adquiridas, desafios enfrentados e experiências partilhadas.                                                                                            |

#### **4. Desporto Escolar**

No âmbito do Desporto Escolar, o estagiário é chamado a desempenhar um papel ativo, assumindo a coorientação de um Grupo-Equipa que escolhe entre as diversas modalidades disponíveis. Esta colaboração envolve a direção de treinos e outras sessões de prática, alinhadas com o plano de treino e formação desportiva específicos da modalidade escolhida. A importância desta área na formação profissional dos professores é realçada pela riqueza de experiências proporcionadas, tanto em termos de interação com o contexto social, como de participação dos alunos, evidenciando a relevância que o Desporto Escolar assume na formação integral dos jovens, bem como o papel da escola como parceira do desporto, incentivando os valores educacionais e o respeito pelos colegas, adversários e árbitros. O Desporto Escolar, ao fomentar o "fair play" e o espírito desportivo, contribui para a estruturação do caráter e da personalidade dos praticantes, sendo o professor responsável pelo núcleo, um elemento fundamental para alcançar tais valores (Bom & Brás, 2003).

A singularidade do Desporto Escolar, com a sua capacidade de promover a interação entre alunos de diferentes turmas, idades e até escolas durante competições, oferece aos participantes novas vivências, desenvolvendo competências cruciais para as relações pessoais e profissionais futuras. No entanto, este potencial só é plenamente explorado quando orientado e educado corretamente, salientando o papel crucial do professor responsável (DGE, 2021).

Considerando a missão do Desporto Escolar em estimular a prática da atividade física e formação desportiva, para promover o sucesso dos alunos e valores de cidadania ativa e estilos de vida saudáveis, é vital sublinhar a importância do professor do Desporto Escolar.

A prática desportiva, quando organizada e orientada de acordo com os princípios do Desporto Escolar, contribui efetivamente para a aquisição de valores e competências essenciais. Para que isso aconteça, é imprescindível que o responsável pelo Desporto Escolar possua formação específica e características diferenciadas. No exemplo pessoal do estagiário, que coorienta o núcleo de Patinagem no ano letivo 2023/2024, a escolha da modalidade foi motivada pela sua singularidade, exigindo uma pesquisa aprofundada bem como a aprendizagem da mesma, através da prática para compreender as regras, o funcionamento das aulas/treinos e a operacionalização dos planos de treino. A patinagem,

por ser uma modalidade com habilidades motoras específicas e complexas, proporciona desafios que vão além do ensino tradicional, incentivando o desenvolvimento de uma personalidade forte nos participantes. Esta abordagem está alinhada com as práticas pedagógicas descritas por Carreiro da Costa (1991), que destaca a importância de uma formação específica e bem fundamentada para a eficácia pedagógica e o desenvolvimento integral dos alunos.

#### 4.1. Planeamento Geral

##### Quadro 9

*Planeamento Geral*

| Etapa                   | Objetivos Específicos                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1ª Etapa<br>Prognóstico | Introduzir Fundamentos Básicos de Postura, Equilíbrio, Deslocamentos frontais e mudanças de direção<br>Regras de Segurança<br>Manuseamento do material Criação de Rotinas                                                                                                                        |
| 2ª Etapa<br>Prioridades | Consolidar rotinas de sala aula<br>Deslocamentos frontais e à retaguarda Deslizamento sobre 1 patim Iniciação ao carrinho<br>Curvas com pés paralelos<br>Continuação das mudanças de direção Iniciar transposição de obstáculos Deslize com pés juntos<br>Iniciar à Travagem em "T" Após deslize |
| 3ª Etapa<br>Progresso   | Consolidar Carrinho Iniciar Saltos Elevação das pernas<br>Introduzir os "8" - Movimento de Afastar e Juntar os Membros inferiores<br>Curvas com cruzamento de pernas<br>Iniciar à inversão do Sentido do Deslize<br>Consolidar da travagem em "T" após deslize                                   |
| 4ª Etapa<br>Produto     | Consolidar aprendizagens;<br>Preparar o ano letivo seguinte.                                                                                                                                                                                                                                     |

#### 4.2. Planeamento e Balanço 1ª Etapa

O balanço da primeira etapa do Desporto Escolar, com o professor, na lecionação de patinagem revelou uma jornada repleta de aprendizagens, desafios e oportunidades de melhoria. Durante este período, o principal objetivo foi introduzir os alunos à modalidade, transmitindo os fundamentos básicos que serviriam como alicerces para as aprendizagens subsequentes.

Destaco a ênfase na criação de rotinas desde o início. Incentivámos os alunos a chegar pontualmente aos treinos, a entrar descalços e a calçar os patins apenas no banco. Estabelecemos normas e regras de segurança, como a proibição de se agarrarem a objetos ou circular junto às paredes. Alertámos sobre os riscos de brincar enquanto calçados, reforçando a importância da atenção e do cuidado nas atividades para evitar lesões. Também dedicámos tempo à segurança no manuseamento do material, enfatizando os cuidados necessários para evitar acidentes.

No que diz respeito às habilidades técnicas, concentrámo-nos nos deslocamentos frontais e mudanças de direção. Devido às diferentes experiências dos alunos, adaptámos o ensino, criando percursos específicos para atender aos diversos níveis de habilidade. Para aqueles com mais experiência, o foco foram os deslocamentos frontais e mudanças de direção, enquanto os alunos menos experientes praticavam a marcha sobre colões, visando familiarizar-se com os patins e desenvolver equilíbrio. Além disso, abordámos a postura correta durante a patinagem, reforçando a importância da posição adequada para evitar lesões e otimizar o desempenho (Ministério da Educação, 1989).

Contudo, um momento desafiador e negativo surgiu, com a ocorrência de três lesões graves num curto espaço de tempo, resultando em fraturas de braços. Esse episódio suscitou dúvidas sobre a eficácia do processo de ensino. Em resposta, redirecionámos o foco para ensinar os alunos a cair corretamente, implementando repetições intensivas dessa prática para minimizar quedas futuras. Apesar de representar um período difícil, percebo agora a importância dessa fase, para o meu crescimento profissional e pessoal.

Como áreas de melhoria, reconheço a necessidade de aprimorar a abordagem preventiva em relação a acidentes e lesões, talvez introduzindo atividades específicas para treinar equilíbrio e técnicas de quedas desde o início. Este episódio serviu como um catalisador para a revisão e aprimoramento contínuo do meu método de ensino. Assim, encarei a próxima etapa com a determinação de aplicar as lições aprendidas, ajustar as estratégias de ensino e continuar a proporcionar aos alunos uma experiência segura e enriquecedora na modalidade de patinagem.

#### **4.3. Planeamento e Balanço 2ª Etapa**

Na segunda etapa, concentrámo-nos na consolidação das rotinas de sala de aula, aprofundando ainda mais os conhecimentos adquiridos na etapa anterior. Dentro dos conteúdos abordados, destacam-se deslocamentos frontais e à retaguarda, deslizamento sobre um patim, iniciação ao carrinho, curvo com pés paralelos, mudanças de direção, iniciação à transposição de obstáculos, deslize com pés juntos e iniciação à travagem em "T" (Ministério da Educação, 1989).

Durante esta etapa, o desafio foi adaptar os objetivos definidos para serem lecionados nesta etapa às diferentes capacidades dos alunos, respeitando o seu nível de progressão individual. Montámos um percurso na sala de aula que contemplava todos esses objetivos, permitindo que cada aluno enfrentasse desafios de acordo com a sua capacidade. Alunos com mais dificuldades focaram-se em partes específicas do percurso, como deslocamentos frontais e mudanças de direção, enquanto outros avançaram para a iniciação ao carrinho, deslocamentos à retaguarda e outros objetivos mais avançados.

Este método adaptativo permitiu que cada aluno tivesse objetivos individuais, promovendo uma progressão contínua. O percurso completo foi estrategicamente planeado para abranger todos os objetivos, mas a abordagem personalizada garantiu que cada aluno pudesse evoluir de acordo com as suas próprias capacidades. Esta estratégia de ensino foi crucial para manter todos os alunos envolvidos e desafiados, independentemente do nível de habilidade. Esta abordagem está alinhada com as práticas pedagógicas descritas por Alarcão (2001), que enfatiza a importância da adaptação das estratégias de ensino às necessidades individuais dos alunos para promover uma aprendizagem eficaz e inclusiva.

É relevante mencionar que, durante esta etapa, não ocorreram competições do Desporto Escolar. No entanto, os percursos criados desempenharam um papel fundamental na preparação dos alunos para as competições na próxima etapa. A ênfase foi dada à progressão individual, à aquisição de novas habilidades e à consolidação dos conhecimentos, preparando os alunos para os desafios que enfrentarão nas futuras competições de patinagem.

Quanto à minha aprendizagem, esta etapa proporcionou uma oportunidade valiosa para aprimorar a minha abordagem pedagógica. O foco na personalização dos objetivos individuais dos alunos, a adaptação do ensino às diferentes capacidades e a criação de percursos desafiadores mostraram-se elementos cruciais para promover uma aprendizagem eficaz e envolvente. Esta etapa reforçou a importância do planeamento cuidadoso e da flexibilidade na gestão da sala de aula. A importância de adaptar as estratégias de ensino às necessidades individuais dos alunos, conforme discutido por Alarcão (2001), foi uma lição central durante este período.

O destaque foi para a importância da evolução dos alunos ao longo desta etapa. Cada conquista, seja ela uma curva com pés paralelos ou a iniciação ao carrinho, representou um marco significativo para os alunos. O seu progresso é a prova do sucesso do nosso método adaptativo e personalizado, refletindo as práticas pedagógicas eficazes descritas por Carreiro da Costa (1991), que enfatiza a necessidade de um ensino adaptativo e centrado no aluno.

Em suma, a segunda etapa foi uma fase crucial de aprendizagem e preparação. A abordagem flexível, o foco na progressão individual e a criação de desafios personalizados, não apenas contribuíram para o desenvolvimento técnico dos alunos, mas também os prepararam para as competições vindouras. Esta etapa reforçou a minha convicção na importância da abordagem adaptativa no ensino da patinagem e reforçou a necessidade contínua de aprimorar e personalizar as estratégias de ensino, para melhor atender às necessidades individuais dos alunos. A prática de uma supervisão contínua e adaptada, conforme defendida por Alarcão (2001), continuará a ser um princípio orientador no meu desenvolvimento profissional.

### **3.3. Planeamento e Balanço da 3ª Etapa**

Durante a terceira etapa do Desporto Escolar, implementámos um percurso em meio campo para trabalhar várias habilidades técnicas dos alunos indo ao encontro dos objetivos estabelecidos para esta etapa. O percurso incluiu saltos com elevação das pernas, o movimento de "8" para afastar e juntar os membros inferiores, a prática do carrinho, curvas com cruzamento de pernas, travagem em "T" após deslize e a inversão do sentido do deslize. (Ministério da Educação, 1989).

Os alunos seguiram o percurso pela seguinte ordem: começaram com os saltos, elevando as pernas para desenvolver a coordenação; em seguida, realizaram o movimento de "8", promovendo o controlo corporal; depois, praticaram o carrinho, seguido pelas curvas com cruzamento de pernas, exigindo agilidade e precisão; consolidaram a travagem em "T" após deslize; e, finalmente, praticaram a inversão do sentido do deslize. (Apêndice X)

O critério de êxito estabelecido foi a capacidade dos alunos de concluir todas estas habilidades combinando-as com fluidez nos movimentos. No balanço geral, observou-se uma progressão significativa na execução das tarefas. A maioria dos alunos conseguiu realizar o percurso com sucesso, demonstrando uma melhoria evidente na coordenação, equilíbrio e controlo motor. Esta abordagem é consistente com as práticas pedagógicas descritas por Gabbard (2018), que enfatiza a importância do desenvolvimento motor ao longo da vida e a necessidade de exercícios estruturados para melhorar a coordenação e o controlo motor dos alunos.

As atividades foram adaptadas conforme necessário para garantir que todos os alunos, independentemente do seu nível inicial de habilidade, pudessem participar e progredir. Alguns alunos apresentaram dificuldades iniciais com a travagem em "T" e a inversão do sentido do deslize, mas com prática contínua e *feedback* constante, conseguiram superar estas dificuldades. A prática repetitiva e estruturada ajudou a consolidar estas habilidades, integrando-as de forma fluida nos seus movimentos.

Os objetivos planeados para esta etapa foram, em grande parte, atingidos. A prática regular permitiu que os alunos ganhassem confiança nas suas habilidades, e o *feedback* individualizado contribuiu para o seu progresso contínuo. A adaptação das atividades para atender às necessidades dos alunos, foi essencial para o sucesso desta etapa, permitindo um ambiente de aprendizagem inclusivo e eficaz. Esta abordagem está alinhada com as práticas pedagógicas descritas por Silva e Lopes (2016), que destacam a importância do *feedback* formativo na melhoria da aprendizagem e do desempenho dos alunos.

Em resumo, o balanço da terceira etapa do Desporto Escolar é positivo. Os alunos mostraram uma melhoria significativa nas habilidades técnicas trabalhadas, e os objetivos estabelecidos foram alcançados com sucesso. Esta progressão preparou-os para enfrentar desafios mais avançados nas etapas seguintes, com uma base sólida de competências técnicas e confiança nas suas capacidades.

### 3.4. Planeamento e Balanço 4ª Etapa

Durante a quarta etapa do Desporto Escolar, os principais objetivos foram consolidar as aprendizagens adquiridas ao longo do ano e preparar os alunos para o próximo ano letivo. Para alcançar estes objetivos, foi implementado um plano de atividades que abrangeu todas as competências e habilidades trabalhadas nas etapas anteriores, garantindo que os alunos tivessem uma compreensão sólida e prática dessas habilidades. Esta abordagem está alinhada com as práticas pedagógicas descritas por Carreiro da Costa (1991), que destaca a importância de um ensino contínuo e bem estruturado para a eficácia pedagógica e o desenvolvimento das competências dos alunos.

O percurso praticado pelos alunos incluiu a repetição dos seguintes exercícios: saltos com elevação das pernas, movimento de "8" para afastar e juntar os membros inferiores, carrinho, curvas com cruzamento de pernas, travagem em "T" após deslize e inversão do sentido do deslize. A prática contínua destes exercícios ajudou a consolidar as competências adquiridas, permitindo que os alunos melhorassem a sua coordenação, equilíbrio e controlo motor. (Ministério da Educação, 1989).

No balanço desta etapa, observou-se que a maioria dos alunos conseguiu consolidar as aprendizagens de forma eficaz. As atividades foram desenhadas para reforçar os pontos fortes e trabalhar nas áreas de melhoria de cada aluno. Aqueles que inicialmente apresentaram dificuldades em etapas anteriores mostraram um progresso notável, conseguindo realizar as tarefas com maior precisão e confiança.

A adaptação das atividades foi crucial para garantir que todos os alunos pudessem participar de forma significativa. A prática estruturada e repetitiva, aliada ao *feedback* contínuo, permitiu que os alunos integrassem as habilidades de forma fluida nos seus movimentos. Os exercícios foram ajustados conforme necessário para atender às diferentes necessidades dos alunos, proporcionando um ambiente inclusivo e de apoio. Esta abordagem está alinhada com as práticas pedagógicas descritas por Silva e Lopes (2016), que enfatizam a importância do *feedback* contínuo e adaptativo na promoção de uma aprendizagem eficaz.

Os objetivos de preparação para o ano letivo seguinte foram igualmente abordados, preparando os alunos para os desafios futuros. A consolidação das aprendizagens garantiu que os alunos terminavam o ano com uma base sólida de competências técnicas, prontas para serem desenvolvidas e ampliadas no próximo ano letivo.

Em resumo, o balanço da quarta etapa do Desporto Escolar é extremamente positivo. Os alunos demonstraram uma consolidação eficaz das aprendizagens e estão bem preparados para o próximo ano letivo. A prática regular, a adaptação das atividades e o *feedback* contínuo foram fundamentais para o sucesso desta etapa, proporcionando um desenvolvimento contínuo e uma preparação robusta para futuros desafios desportivos.

### 3.5. Projeto Desporto Escolar: Aumento do Tempo de Prática da Patinagem

Existem semelhanças significativas entre o projeto de lecionação e o projeto de Desporto Escolar, ambos fundamentados na utilização da plataforma *online OneDrive* para promover a atividade física entre os alunos. Enquanto o projeto de lecionação visou aumentar o número de horas de atividade física e oferecer tarefas de várias matérias, o projeto de Desporto Escolar concentrou-se especificamente em aumentar o tempo dedicado à prática de patinagem.

Para este propósito, foi criada uma pasta específica dentro da *OneDrive* onde os alunos tinham acesso a objetivos quinzenais relacionados com a patinagem. Foram desafiados a gravar vídeos realizando as tarefas propostas, o que não só incentiva a participação ativa, mas também permite que desenvolvam as suas habilidades na modalidade de forma contínua e estruturada.

Embora os objetivos finais dos dois projetos sejam distintos, a metodologia e a estrutura de implementação são bastante semelhantes. Ambos visaram motivar os alunos a envolver-se regularmente em atividades físicas, promovendo um estilo de vida saudável e incentivando a prática desportiva. A utilização de uma plataforma como a *OneDrive* oferece uma vantagem adicional ao proporcionar uma maneira conveniente e acessível para os alunos participarem e acompanharem o seu progresso ao longo do tempo. Esta abordagem também facilitou a comunicação entre alunos e professores, permitindo *feedbacks* personalizados e ajustes conforme necessário para maximizar os benefícios.

Através do projeto de Desporto Escolar, os alunos foram incentivados a gravar vídeos quinzenais que documentaram a realização dos objetivos de patinagem. Esta

prática não só promove a responsabilidade e o compromisso com a atividade física, mas também permite que os alunos visualizem e analisem o seu próprio progresso, recebendo *feedback* imediato dos professores. Isso é essencial para a correção de técnicas e o aprimoramento contínuo.

Aplicações móveis e plataformas específicas de atividade física, como a *OneDrive*, oferecem aos jovens acesso a orientações personalizadas, estabelecimento de metas e monitorização dos objetivos. Estas ferramentas podem fornecer rotinas de exercícios adaptadas às preferências individuais, diversificando a experiência da atividade física e aumentando a probabilidade de adesão a longo prazo (Middelweerd et al., 2014).

A capacidade de personalização e monitorização constante é crucial para manter os alunos motivados e comprometidos com a prática desportiva.

O balanço geral do projeto de Desporto Escolar revela que a metodologia adotada foi eficaz em promover a prática regular de patinagem entre os alunos. A plataforma *OneDrive* facilitou a gestão e o acompanhamento das atividades, proporcionando um ambiente de aprendizagem flexível e interativo. Os alunos mostraram uma progressão significativa nas suas habilidades de patinagem, e a abordagem quinzenal de definir e rever objetivos mostrou-se eficaz na manutenção do interesse e na melhoria contínua.

Ao longo deste ano letivo, tive a oportunidade de participar ativamente na organização e realização de diversos torneios inter turmas na escola, uma experiência extremamente enriquecedora que me proporcionou uma vasta aprendizagem. Os torneios realizados incluíram uma ampla variedade de modalidades, tais como corfebol, basquetebol, bola ao capitão, andebol, badminton, boccia, ténis de mesa, corta-mato e mega sprint. Em cada um desses eventos, desempenhei um papel fundamental em diferentes etapas do processo organizativo.

A preparação de cada torneio começou com a montagem dos campos e a organização dos materiais necessários, assegurando que tudo estivesse em perfeito estado antes do início das competições. Durante os torneios, o meu papel incluía o controlo dos jogos e a gestão da mesa, onde supervisionava o quadro competitivo e avançava com os boletins dos próximos jogos, garantindo que não existiam falhas. No final de cada evento, estive sempre presente para ajudar na desmontagem e na organização do espaço, demonstrando compromisso, trabalho em equipa e cooperação com os demais professores.

Dois momentos marcantes deste ano foram a organização do torneio de voleibol sentado no Dia do Agrupamento e o grande torneio TRIBOL, composto por futebol, basquetebol e voleibol, destinado a todos os alunos do 9º ano.

### **Torneio de Voleibol Sentado no Dia do Agrupamento**

O torneio de voleibol sentado foi uma iniciativa que envolveu diretamente os estagiários na sua conceção e execução. Este evento especial, realizado no Dia do Agrupamento, exigiu um planeamento detalhado e uma execução precisa. Juntamente com os meus colegas, organizei as equipas, preparei os campos e supervisionámos a atividade. Este torneio não só promoveu a inclusão e a atividade física, como também destacou a importância de adaptar as modalidades desportivas para todos os alunos, independentemente das suas capacidades físicas.

### **Torneio TRIBOL para os 9º Anos**

O ponto alto do ano nesta área dos torneios foi, sem dúvida, a organização do torneio TRIBOL, um evento complexo que envolveu três modalidades desportivas: futebol, basquetebol e voleibol. Este torneio foi uma responsabilidade assumida inteiramente pelo núcleo de estágio e pela professora orientadora. Desde a conceção inicial até à realização, cada detalhe foi cuidadosamente planeado. Criámos as autorizações, regulamentos, quadros competitivos, grupos, listagem de alunos, inscrições e presenças. A logística foi minuciosamente organizada para garantir que o evento ocorresse sem contratempos. O sucesso deste torneio foi um reflexo do nosso esforço coletivo e da nossa capacidade de trabalhar em equipa.

### 3.6. **Balanço Geral Desporto Escolar**

Ao longo do ano letivo, o meu envolvimento no Desporto Escolar proporcionou-me uma experiência rica em aprendizagens, desafios e crescimento profissional.

Inicialmente, a minha visão sobre o desporto escolar era limitada à sua função de complementar a prática desportiva dos alunos. No entanto, à medida que fui assumindo a coorientação do grupo- equipa de patinagem e envolvido na organização de torneios, compreendi a verdadeira amplitude e impacto desta área na formação integral dos alunos.

No início, a minha abordagem era mais técnica, focada na implementação de um plano de treino estruturado e na transmissão dos fundamentos básicos da patinagem. O trabalho com o professor foi crucial para estabelecer as bases. Criámos rotinas, ensinámos postura, equilíbrio, segurança e manuseamento do material. As lesões iniciais e a necessidade de redirecionar o foco para a segurança e técnicas de queda foram momentos de aprendizagem importantes que reforçaram a minha responsabilidade e a necessidade de adaptação constante.

À medida que progredíamos para a segunda etapa, a personalização dos objetivos e a adaptação dos percursos aos diferentes níveis de habilidade dos alunos tornaram-se fundamentais. A criação de percursos desafiadores, mas acessíveis garantiu que todos os alunos, independentemente da sua experiência, pudessem progredir. Esta fase reforçou a importância da flexibilidade no ensino e a necessidade de ajustar constantemente as estratégias pedagógicas para atender às necessidades individuais dos alunos.

Na terceira etapa, a implementação de um percurso em meio campo para consolidar as habilidades técnicas mostrou-se eficaz. A prática contínua e o *feedback* constante permitiram que os alunos superassem dificuldades e integrassem habilidades de forma fluida nos seus movimentos. A progressão significativa observada nos alunos destacou a importância de uma abordagem estruturada e repetitiva, mas também da capacidade de adaptação e personalização.

Durante a quarta etapa, o foco na consolidação das aprendizagens e na preparação para o próximo ano letivo foi essencial. Repetimos exercícios e percursos para garantir que as competências adquiridas fossem solidificadas. Observou-se que a maioria dos alunos conseguiu consolidar as aprendizagens de forma eficaz, mostrando um progresso notável nas habilidades técnicas. Esta etapa sublinhou a importância de reforçar continuamente as aprendizagens e de preparar os alunos para futuros desafios.

Um ponto culminante foi o desenvolvimento do projeto de aumentar o tempo de prática da patinagem através da plataforma *OneDrive*. Inicialmente, a ideia de utilizar uma plataforma *online* parecia um simples complemento. Contudo, à medida que o projeto se desenvolveu, percebi o seu potencial para motivar os alunos e proporcionar uma forma conveniente e eficaz de acompanhar o seu progresso. A gravação de vídeos quinzenais e o *feedback* personalizado incentivaram uma participação ativa e contínua, destacando a importância da tecnologia na educação física moderna.

A organização dos torneios inter turmas foi outra área de grande aprendizagem. A preparação e execução de eventos como o torneio de voleibol sentado e o torneio TRIBOL exigiram um planeamento detalhado e uma capacidade de gestão logística. A experiência de montar campos, organizar materiais, supervisionar jogos e garantir a fluidez dos eventos ensinou-me a importância do trabalho em equipa, da atenção aos detalhes e da capacidade de resolver problemas rapidamente.

Através destas experiências, compreendi que o Desporto Escolar vai muito além da prática desportiva. Ele promove valores educacionais, como o *fair play*, a cooperação e o respeito pelos outros. A interação entre alunos de diferentes turmas e escolas durante as competições desenvolve competências sociais cruciais para a vida pessoal e profissional futura. Esta compreensão foi profundamente influenciada por Bom e Brás (2003) e pela visão do Desporto Escolar como uma ferramenta para a formação integral dos jovens.

Em suma, o meu percurso no Desporto Escolar foi marcado por uma evolução constante de ideias e abordagens. De uma visão inicial mais técnica e limitada, passei a compreender a importância da flexibilidade, personalização e integração tecnológica. O *feedback* contínuo, a adaptação às necessidades dos alunos e a capacidade de organizar e executar eventos complexos foram competências desenvolvidas e aprimoradas ao longo do ano. Este processo de aprendizagem e crescimento preparou-me melhor para futuros desafios na carreira de docente, destacando a importância do Desporto Escolar na formação integral dos alunos e no desenvolvimento profissional dos professores.

## 5. Seminário – Importância / Significado Pedagógico de uma Parede de Escalada na Escola

**Quadro 10**

*Objetivos Projeto Seminário*

| Objetivo Geral              | Objetivos Especificos          |                                                           |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Lecionar Escalada na Escola | Maior diversificação do ensino | Promover aprendizagens específicas da matéria de escalada |
|                             | Maior polivalência dos espaços | Aumentar a motivação dos alunos para as aulas de EF       |

A abordagem à profissão de docente vai muito além do simples ato de lecionar. Tanto os que atualmente já são professores como os estagiários, não se podem limitar a uma postura passiva, como salientam Bom e Brás (2003). A necessidade de compreender a escola como um organismo dinâmico e de procurar ativamente formas de contribuir para a sua melhoria é crucial. Nesse contexto, o Seminário desempenha um papel fundamental, exigindo do estagiário não apenas a pesquisa e o estudo científico, mas também a aplicação prática desse conhecimento na resolução sustentada de problemas.

No domínio do Estágio Pedagógico, a ênfase recai na promoção da "Investigação-Ação", uma abordagem defendida por Coutinho et al. (2009) como uma metodologia que pode efetivamente contribuir para a melhoria das práticas educativas. Esta abordagem envolve um ciclo contínuo de ação e reflexão, incluindo fases essenciais como observação, perceção e reflexão sobre os problemas identificados, a tomada de medidas, a avaliação das ações implementadas e a adaptação das práticas com base nos resultados obtidos. Dessa forma, a atuação do estagiário transcende os limites teóricos, envolvendo-se ativamente na dinâmica da escola e na procura constante por soluções eficazes e sustentáveis.

Neste contexto, emerge a proposta inovadora de abordar a implementação de estruturas que permitam a iniciação da lecionação de escalada na escola, uma iniciativa que não transcende apenas as tradicionais práticas desportivas, mas também introduz uma dimensão desafiadora e estimulante ao ambiente educacional.

### 5.1. 1ª Etapa - Prognóstico

Na primeira fase deste projeto, concentrei-me na análise minuciosa das oportunidades e necessidades da escola. Este passo essencial proporcionou uma visão abrangente das áreas onde poderiam ser implementadas melhorias e das lacunas que precisavam de ser preenchidas, para promover um ambiente educacional mais eficaz e enriquecedor.

Após identificar as oportunidades e necessidades, o próximo passo foi enquadrar essas necessidades nos gostos e preferências pessoais e de seguida, conduzi uma revisão abrangente da literatura e uma pesquisa bibliográfica detalhada.

A escalada *indoor*, enquanto modalidade desportiva, tem ganho uma crescente popularidade devido aos seus benefícios físicos e cognitivos. No entanto, ao trazê-la para o contexto escolar, não incorporamos apenas uma atividade física envolvente, mas também proporcionamos aos alunos uma experiência única de superação de desafios e desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas. Esta iniciativa procura não diversificar apenas as opções de atividade física escolar, mas também inspirar a curiosidade, o espírito de equipa e a superação pessoal.

Portanto, este projeto não foi apenas sobre a implementação de uma parede de escalada *indoor*, foi sobre abrir portas para novas formas de aprendizagem, colaboração e descoberta no âmbito da EF. Ao explorar esta iniciativa, não se procurou apenas enriquecer o leque de experiências desportivas, mas também criar um ambiente escolar estimulante, desafiador e propício ao desenvolvimento integral dos alunos.

Uma parede de escalada *indoor* influencia positivamente o desenvolvimento físico, mental e social dos praticantes. Hörst (2016) destaca que a escalada *indoor* oferece uma série de benefícios físicos, como o desenvolvimento de força, flexibilidade e resistência, além de melhorias na coordenação motora e no equilíbrio. Esses ganhos físicos são alcançados devido à natureza desafiante variada da escalada. Além disso, o autor refere os aspetos psicológicos positivos, como o aumento da autoconfiança e da resiliência, ao enfrentar desafios e superar obstáculos na parede de escalada.

## 5.2. 2ª Etapa – Prioridades

A escalada é reconhecida pelo seu impacto significativo no desenvolvimento motor, pois oferece uma experiência única que vai além da simples atividade física.

Gabbard (2018) destaca que esta prática contribui de forma substancial para o aprimoramento da coordenação motora fina em crianças e adolescentes. O reconhecimento da importância da interação complexa entre a mente e corpo durante a escalada, destaca a escalada como uma atividade que vai além do simples exercício físico.

Após concluir a primeira etapa do meu projeto, onde defini claramente o problema e elaborei uma proposta sustentada com bibliografia relevante, dei continuidade ao processo avançando para a segunda etapa. Nesta fase, o meu objetivo principal foi identificar os próximos passos necessários para fazer o projeto avançar e tornar-se uma realidade tangível.

Iniciei esta etapa procurando a aprovação das pessoas que estão no topo das decisões. Primeiramente, conversei com a coordenadora dos professores de EF, apresentando a minha a proposta. Fiquei satisfeito ao receber a sua aprovação e reconhecimento de que era uma ideia promissora e benéfica para a escola. Junto com a minha orientadora fui conversar com o diretor da escola, para apresentar a proposta e discutir os próximos passos. Felizmente, o diretor também expressou entusiasmo com a ideia e forneceu orientações claras sobre os procedimentos a seguir.

Um dos passos subsequentes foi procurar empresas especializadas na área para obter orçamentos. Foram enviados *e-mails* para várias empresas, solicitando propostas detalhadas para a instalação da parede de escalada na escola. Esses orçamentos seriam posteriormente apresentados à direção da escola para decidir sobre a fonte de financiamento adequada.

Além disso, nesta fase, foram desenvolvidos questionários específicos destinados aos professores de EF da escola. O objetivo era avaliar a importância da escalada como atividade desportiva, bem como perceber se existia alguma receptividade relativamente à implementação de uma parede de escalada nas instalações da escola.

### 5.3. 3ª Etapa – Progresso

#### Quadro 11

##### *Procedimentos Projeto Seminário*

| Procedimentos                             |                                              |                                  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Análise das Necessidades               | 2. Revisão da Literatura                     | 3. Análise de Estudos Anteriores |
| 4. Identificação dos Recursos Necessários | 5. Elaboração de Questionários e Entrevistas | Análise dos Dados                |
| Apresentação Seminário Grupo EF           |                                              |                                  |

A relação entre a prática regular de atividade física, como a escalada, e os benefícios para a saúde mental é uma temática enfatizada por Ratey (2008). Este autor destaca como o exercício físico não fortalece apenas o corpo, mas também desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar mental.

Na terceira etapa do projeto, foi dada continuidade ao processo de pesquisa e obtenção de informações valiosas, para fundamentar ainda mais a implementação da parede de escalada na Escola Básica Ant3nio Gede3o. Esta etapa foi marcada por duas iniciativas importantes: a aplicação dos questionários aos professores do grupo de EF da nossa escola e a realização de entrevistas com professores de escolas que já possuem uma parede de escalada.

A sugestão de entrevistar professores de escolas com experiência prévia na implementação de uma parede de escalada foi oferecida pelo orientador académico. Esta orientação mostrou-se extremamente perspicaz, pois percebi que mais do que fundamentar a minha pesquisa com bibliografia e opiniões dos professores da minha escola, era essencial entender diretamente a experiência e percepções daqueles que já vivenciaram a presença de uma parede de escalada nas suas instituições.

Deste modo, foram organizadas entrevistas com os professores dessas escolas, procurando compreender as suas perspetivas em relação à parede de escalada. Foi questionada a utilização da parede, e em caso afirmativo, quais os benefícios percebidos e como é integrada no currículo. Em contrapartida, também foram investigadas as razões pelas quais alguns professores optam por não utilizar a parede, se é por limitações estruturais, falta de interesse dos alunos ou outros motivos relevantes.

Essas entrevistas forneceram uma compreensão valiosa das nuances envolvidas na implementação e utilização de uma parede de escalada na escola. Com base nessas percepções, era pretendido garantir que a estrutura adquirida no futuro, fosse verdadeiramente ideal para as necessidades e contexto da nossa instituição, evitando assim possíveis erros por falta de informação e garantindo que o projeto irá contribuir de forma significativa para o desenvolvimento dos alunos.

**Figura 5**

*Instrumentos Recolha Dados*

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| Instrumentos de Recolha de dados | Questionário |
|                                  | Entrevista   |

#### **5.4. 4ª Etapa - Produto**

Na quarta etapa, após as entrevistas realizadas aos professores de escolas que já possuem uma parede de escalada, as minhas opções para a implementação da parede de escalada na nossa escola mudaram. Inicialmente, eu pretendia colocar uma parede vertical no pavilhão, mas percebi que essa alternativa apresentava mais desvantagens do que benefícios. Em vez disso, considerei duas novas opções mais viáveis e vantajosas.

A primeira opção foi instalar uma parede horizontal entre os espaldares já existentes na escola. Essa opção oferece diversas vantagens: maior segurança, acessibilidade para todos os alunos, e a possibilidade de criar vários exercícios específicos que os professores poderiam integrar nas suas aulas. Além disso, essa opção não requer um equipamento específico, tornando-a, uma solução prática e económica.

A segunda opção foi adquirir mais espaldares e utilizá-los para criar um conjunto unido, facilitando a iniciação à escalada. Esta alternativa também apresentou várias vantagens como, maior segurança, acessibilidade para todos os alunos, e custos reduzidos em comparação com a implementação de uma parede de escalada vertical tradicional. Estas decisões refletem a importância da adaptação e flexibilidade no planeamento educacional, conforme destacado por Alarcão (2001), que enfatiza a necessidade de adaptar as estratégias e recursos às realidades e necessidades específicas do contexto escolar.

Apresentei essas ideias e propostas aos professores do grupo de EF da escola, e

eles ficaram muito entusiasmados com as opções sugeridas. Esta mudança de abordagem foi crucial e resultou diretamente das visitas que fiz a três escolas distintas com paredes de escalada e das conversas reflexivas que tive com quatro professores diferentes. Durante essas visitas, recolhi informações valiosas sobre o estado das paredes de escalada nessas escolas, avaliei se eram boas ou não e perguntei aos professores o que consideravam ideal para esse tipo de instalação.

Com base nessas opiniões e percepções, reformulei o meu projeto, incorporando as novas ideias que propus. A experiência de visitar outras escolas e discutir com diferentes professores foi fundamental para o desenvolvimento de uma proposta mais prática, segura e economicamente viável, que melhor atendesse às necessidades da nossa instituição e dos nossos alunos.

Com base nas percepções recolhidas durante as visitas a outras escolas e nas conversas reflexivas com professores experientes, ficou claro que uma abordagem mais flexível e adaptável à escalada na nossa escola seria mais vantajosa. Decidi explorar soluções que oferecessem uma experiência de escalada segura e acessível, sem as complicações e os custos elevados de uma parede vertical.

A escolha de utilizar uma parede horizontal ou um conjunto de espaldares tem um suporte teórico significativo na literatura educacional e desportiva. Por exemplo, Hörst (2016) enfatiza que a escalada *indoor* não desenvolve apenas a força física, mas também aprimora a coordenação motora e a capacidade de enfrentar desafios, promovendo um ambiente de aprendizagem ativo e motivador. Ao implementar uma parede horizontal, podemos maximizar esses benefícios ao criar atividades que são ao mesmo tempo seguras e estimulantes para os alunos.

Além disso, Hillman, Erickson e Kramer (2008) discutem como o exercício físico impacta positivamente a função cognitiva, sugerindo que atividades como a escalada podem melhorar a concentração e o desempenho académico. Uma parede horizontal, por ser mais acessível e menos intimidante, pode incentivar a uma maior participação dos alunos, resultando em benefícios cognitivos mais amplos.

Outra vantagem significativa de optar por uma parede horizontal ou um conjunto de espaldares é a simplicidade na integração ao currículo existente de EF. Como Ratey (2008) aponta que a atividade física regular pode reduzir os níveis de stress e melhorar o bem-estar emocional dos alunos. Um ambiente de escalada acessível e seguro, que não requer equipamentos especializados caros, pode tornar essas atividades mais frequentes e

integradas no dia-a-dia escolar.

A implementação de um conjunto de espaldares permite uma versatilidade nas atividades propostas, podendo ser utilizados tanto para exercícios de força e coordenação quanto para simulações de escalada. Esta flexibilidade é essencial para manter o interesse dos alunos e permitir que os professores adaptem as atividades às necessidades específicas dos seus alunos.

Após apresentar essas novas opções aos professores de EF, recebi um feedback extremamente positivo. Eles reconheceram as vantagens em termos de segurança, custo e acessibilidade, e ficaram entusiasmados com a possibilidade de diversificar as atividades físicas oferecidas na escola. Esta mudança de abordagem, informada pelas visitas e entrevistas, não reflete apenas uma resposta prática às limitações identificadas, mas também se alinha com os objetivos pedagógicos de proporcionar um ambiente de aprendizagem enriquecedor e inclusivo.

Portanto, a reformulação do projeto para incluir opções mais práticas como a parede horizontal ou um conjunto de espaldares demonstra um compromisso com a melhoria contínua e a adaptação às necessidades reais dos alunos e da instituição. Esta abordagem mais reflexiva e informada não só promove um ambiente educativo mais dinâmico, mas também garante que as soluções implementadas sejam sustentáveis e benéficas a longo prazo.

## **5.5. Balanço Geral Seminário**

Ao longo das quatro etapas do meu projeto de Seminário, a minha abordagem e compreensão da profissão de docente evoluíram. No início, via a docência como um processo predominantemente focado na transmissão de conhecimento. No entanto, rapidamente percebi que ser um bom professor exige muito mais do que apenas lecionar. Bom e Brás (2003) enfatizam a importância de uma postura ativa e dinâmica, algo que comecei a integrar na minha prática.

Durante a primeira etapa, a minha análise das oportunidades e necessidades da escola abriu-me os olhos para a complexidade do ambiente educacional. A identificação de lacunas e a revisão da literatura sobre a escalada *indoor* permitiram-me entender os benefícios físicos e cognitivos dessa modalidade. Com base em Hörst (2016), percebi que a escalada poderia não apenas diversificar as atividades físicas na escola, mas também proporcionar aos alunos uma experiência única de superação de desafios e desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas.

Ao avançar para a segunda etapa, a minha abordagem tornou-se mais prátca e focada na implementação. A procura por aprovação dos responsáveis escolares e a obtenção de orçamentos foram passos cruciais que me ensinaram a importância da comunicação eficaz e da coordenação com diferentes partes interessadas. Esta etapa reforçou a ideia de que um projeto bem-sucedido requer apoio institucional e uma compreensão clara dos procedimentos administrativos necessários.

Na terceira etapa, a aplicação de questionários e a realização de entrevistas a professores de outras escolas que já possuíam uma parede de escalada foram fundamentais. A sugestão do orientador académico para entrevistar esses professores mostrou-se extremamente valiosa. As entrevistas revelaram não apenas os benefícios percebidos da escalada, mas também os desafios e limitações. Este processo de investigação-ação, conforme descrito por Coutinho et al. (2009), permitiu-me ajustar a minha proposta com base em experiências reais, fortalecendo a viabilidade do projeto.

Durante a quarta etapa, a minha visão inicial de instalar uma parede vertical no pavilhão mudou drasticamente. As entrevistas e visitas às escolas ajudaram-me a perceber que uma parede horizontal ou um conjunto de espaldares seria mais seguro, acessível e económico. Esta mudança de abordagem foi resultado direto das reflexões e aprendizagens ao longo do projeto. A adaptação das minhas ideias às necessidades e contextos reais da escola mostrou-me a importância da flexibilidade e da abertura para novas soluções.

Ao refletir sobre todo o processo, percebo que a minha progressão de ideias foi marcada por um crescimento contínuo em termos de compreensão e aplicação prátca. Inicialmente focado na teoria, aprendi a importância de integrar conhecimento teórico com práticas reais e adaptáveis. A abordagem de "Investigação-Ação" não me permitiu só implementar soluções eficazes, mas também me ensinou a importância de um ciclo contínuo de reflexão e ajuste.

O resultado final do projeto, com a proposta de uma parede horizontal ou um conjunto de espaldares, reflete uma abordagem mais prátca e centrada nas necessidades reais dos alunos e da escola. Aprendi que a inovação na educação não se trata apenas de introduzir novas ideias, mas de garantir que essas ideias sejam viáveis, seguras e benéficas a longo prazo. Esta experiência transformou a minha visão sobre a docência, ensinando-me a ser um professor mais reflexivo, adaptável e comprometido com a melhoria contínua. (Apêndice XI)

## **6. Conclusão**

O estágio pedagógico realizado na Escola Básica António Gedeão representou uma etapa crucial na minha formação como professor de Educação Física, proporcionando uma experiência profundamente enriquecedora e transformadora. Este período foi marcado por desafios e aprendizagens que não consolidaram apenas as minhas competências pedagógicas, mas também contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

Ao longo deste percurso, aprendi que ser professor vai muito além da transmissão de conhecimento técnico. A Educação Física, enquanto Área Disciplinar inserida num contexto escolar dinâmico e em constante evolução, exige uma capacidade de adaptação, reflexão e inovação. A necessidade de ajustar metodologias, reformular estratégias e garantir que cada aluno tenha uma experiência de aprendizagem significativa tornou-se evidente a cada aula, reforçando a importância de um ensino diferenciado e centrado no aluno.

A importância da flexibilidade pedagógica revelou-se um dos aspetos mais marcantes deste estágio. A constante necessidade de reformular abordagens, integrar novas estratégias e responder às dificuldades dos alunos foi um exercício contínuo de desenvolvimento profissional. Desde a elaboração dos planos de aula até à condução das avaliações, cada decisão tomada teve como principal objetivo promover um ensino mais eficaz, capaz de responder às necessidades e interesses dos alunos, incentivando a sua participação ativa e motivação para a prática de atividade física.

O trabalho colaborativo com os colegas estagiários, professores e orientadores desempenhou um papel fundamental no meu desenvolvimento. A troca de ideias, a partilha de experiências e a supervisão contínua foram essenciais para refletir sobre a minha prática pedagógica e procurar melhorias constantes. A Educação Física, enquanto área de ensino, exige uma abordagem coletiva e multidisciplinar, e este estágio reforçou a importância do trabalho em equipa para a construção de um ensino mais eficiente e enriquecedor.

Outro ponto fundamental foi a adaptação, criação e desenvolvimento de projetos dentro do contexto escolar aproveitando as necessidades e oportunidades da escola e da turma. O projeto de Seminário, inicialmente centrado na criação de uma parede de escalada, sofreu reformulações significativas para se ajustar melhor à realidade da escola. Este processo demonstrou que, mais do que ideias inovadoras, é fundamental garantir que as propostas educativas sejam viáveis, exequíveis e alinhadas com as condições da escola e as necessidades dos alunos. Este projeto não só me ensinou a importância da adaptação, mas também a necessidade de uma abordagem metódica, baseada na observação, pesquisa fundamentada e colaboração entre professores e alunos.

Além disso, a experiência permitiu-me consolidar uma visão mais clara sobre o papel da Educação Física na escola e na sociedade.

Compreender os desafios da Educação Física na escola atual ajudou-me a perceber a importância de um ensino planeado, estruturado e com objetivos bem definidos, permitindo não apenas a progressão dos alunos, mas também uma valorização crescente da disciplina no contexto educativo.

A avaliação e reflexão contínua também foram elementos essenciais ao longo deste percurso. O acompanhamento do progresso dos alunos, através de avaliações formais e informais, permitiu-me perceber que a avaliação não deve ser vista apenas como um instrumento de medição do desempenho, mas como uma ferramenta essencial para orientar o ensino e ajustar estratégias pedagógicas. O feedback dos alunos e dos professores foi crucial para identificar áreas de melhoria, reforçando a necessidade de uma prática pedagógica reflexiva e em constante aperfeiçoamento.

Este estágio não foi apenas um período de formação académica, mas uma verdadeira imersão no exercício da docência, onde cada desafio representou uma oportunidade de crescimento e cada obstáculo trouxe consigo uma aprendizagem valiosa. A experiência adquirida permitiu-me consolidar a minha vocação para o ensino, reforçando o meu compromisso com uma Educação Física de qualidade, inclusiva e promotora do desenvolvimento integral dos alunos.

Ao olhar para trás, percebo que este percurso foi apenas o início de uma jornada de aprendizagem contínua. A formação de um professor não termina com um estágio ou com a obtenção de um diploma, mas prolonga-se ao longo de toda a carreira. Cada experiência, cada turma e cada desafio representam novas oportunidades de crescimento, exigindo reflexão e uma constante adaptação. A docência é um campo em permanente transformação, e a capacidade de evoluir, inovar e melhorar a prática pedagógica é essencial para garantir um ensino significativo e impactante.

Ser professor é, acima de tudo, um compromisso com a evolução pessoal e profissional, uma procura contínua por conhecimento e uma dedicação constante ao progresso dos alunos. A responsabilidade de guiar os alunos no seu desenvolvimento não se resume ao ensino de conteúdos, mas envolve a inspiração para que cada um alcance o seu potencial máximo. A cada aula, o professor também aprende, aprimora a sua metodologia e aprofunda a sua compreensão sobre a melhor forma de ensinar.

Finalizo este documento com a certeza de que este estágio consolidou as bases para a minha futura atuação enquanto professor. Saio desta experiência mais preparado, mais consciente dos desafios da profissão e, acima de tudo, mais motivado para continuar a aprender e a evoluir. A educação é um processo vivo e dinâmico, e ensinar é, em simultâneo, um ato de aprendizagem, pois educar não é apenas transmitir conhecimento, mas sim capacitar cada aluno a pensar por si próprio e a construir o seu próprio caminho.

## 7. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (2001). A escola reflexiva. *Artmed*.
- Alter, P., & Haydon, T. (2017). Characteristics of Effective Classroom Rules: A Review of the Literature. *Teacher Education and Special Education*, 40(2), 97-101.
- Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – Um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32(1), 121-133.
- Azevedo, M. (1997). *A Teoria Cognitiva Social De Albert Bandura*. Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências.  
<https://webpages.ciencias.ulisboa.pt/~mdazevedo/materiais/ME%26TES/Aprendiz02CognitSocial.pdf>
- Banks, J. A. (2012). *Encyclopedia of Diversity in Education*. SAGE Publications.
- Baquet, G., Berthoin, S., & Van Praagh, E. (2002). Are intensified physical education sessions able to elicit heart rate at a sufficient level to promote aerobic fitness in adolescents? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 282–288.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). *Estágio para «Dar Aulas» Ou «Ser Professor»?*. Revista Horizonte, 18(108), 15-24.
- Bratfische, A. (2003). *Avaliação em Educação Física: Um desafio*. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 14(2), 21-31.
- Carreiro da Costa, F. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4(1), 9–27.

- 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.  
<https://recil.ulusofona.pt/items/8629fb09-9205-41f9-b9fd-13e340d5b0d9>
- Coutinho, P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, C., & Vieira, R. (2009). *Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas*. Psicologia, Educação e Cultura, 8(2), 455-479.
- Cunha, C., & Galvão, Z. (2022). A Educação Física escolar em Portugal: Entre a centralidade e a diversidade. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(290), 112–123.
- Deci, L., & Ryan, M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185.
- Direção-Geral da Educação (2021). *Programa do Desporto Escolar 2021-2025*.  
Direção-Geral da Educação.  
[https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa\\_estrategico\\_de\\_2021\\_2025.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf)
- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(3), 264–281.

- Ebben, P., Wurm, B., VanderZanden, L., Spadavecchia, L., Durocher, J., Bickham, T., & Petushek, J. (2011). Kinetic analysis of several variations of push-ups. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2891–2894.
- Edwards, M., Myer, D., Kalkwarf, J., Woo, G., Khoury, R., Hewett, E., & Daniels, R. (2015). Outdoor Temperature, Precipitation, and Wind Speed Affect Physical Activity Levels in Children: A Longitudinal Cohort Study. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(8), 1074–1081.
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, T., & Giménez Fuentes-Guerra, J. (2020). Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884-1886.
- Freire, P., & Macedo, P. (2014). *Pedagogy of the oppressed (30th Anniversary Edition)*. The Continuum International Publishing Group.
- Gabbard, C. (2018). *Lifelong Motor Development*. Wolters Kluwer Health.
- Gay, G. (2010). *Culturally Responsive Teaching: Theory, Research, and Practice*. Teachers College.
- Goode, S., & Magill, R. A. (1986). Contextual Interference Effects in Learning Three Badminton Serves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(4), 308–314.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: Como Efectuar Alterações Curriculares Para Todos os Alunos*. Porto Editora.

- Hörst, E. J. (2016). *Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance (How To Climb Series)*. Falcon Guides.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Ministério da Educação.
- Kolb, Y., & Kolb, A. (2005). Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193–212.
- Kraemer, J., & Ratamess, A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674–688.
- Leal, J., & Costa, F. (1997). A Atitude dos Alunos Face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 113-125.
- Marques, R. (2002). *O Director de Turma e a Relação Educativa*. Editorial Presença.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). *Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade*. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*. *Casa da Educação Física*, 53-82.

- Middelweerd, A., Mollee, J. S., van der Wal, C. N., Brug, J., & Te Velde, S. J. (2014). Apps to promote physical activity among adults: A review and content analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-9.
- Mitchell, A. (2006). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics.  
<http://archive.org/details/teachingsportcon0000mitc>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. Spectrum Institute For Teaching and Learning.  
<https://spectrumofteachingstyles.org/index.php?id=16>
- Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88–94.
- Quina, N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.  
<http://hdl.handle.net/10198/2558>
- Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Co.
- Sardinha, B., Marques, A., Minderico, C., Palmeira, A., Martins, S., Santos, A., & Ekelund, U. (2016). Longitudinal Relationship between Cardiorespiratory Fitness and Academic Achievement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(5), 839–844.
- Silva, E. (2003). Pela Inclusividade: O Trabalho por Áreas na Aula de Educação Física. *Revista Horizonte*, 18, 3–6.
- Silva, H., & Lopes, J. (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.

## **Apêndices**

## Apêndice I

### Planeamento 1ª Etapa

|                | ETAPA                    | 1º Etapa -Diagnóstico e Prognóstico |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|---------|---------|--------|---------|-------------|-----------|--------|-----------|-------------|-----------|--------|-----------|-------------|
|                | Aulas 9ºE                | 1ª e 2ª                             | 3ª      | 4 e 5ª  | 6ª     | 7ª e 8ª | 9ª          | 10ª e 11ª | 12ª    | 13ª e 14ª | 15ª         | 16ª e 17ª | 18ª    | 19ª e 20ª | 21ª         |
|                | Datas                    | 19/set                              | 22/set  | 26/set  | 29/set | 03/out  | 06/out      | 10/out    | out/13 | 17/out    | 20/out      | 24/out    | 27/out | 31/out    | 03/nov      |
|                | Tempos                   | 90 min                              | 45 min  | 90 min  | 45 min | 90 min  | 45 min      | 90 min    | 45 min | 90 min    | 45 min      | 90 min    | 45 min | 90 min    | 45 min      |
|                | Espaços                  | SALA                                | EXT (1) | EXT (2) | EXT    | PAV     | EXT (1 e 2) | EXT (1)   | PAV    | EXT (2)   | EXT (1 e 2) | PAV       | PAV    | EXT (1)   | EXT (1 e 2) |
| Matérias       | Andebol                  |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Basquetebol              |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Futsal                   |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Voleibol                 |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Corfebol                 |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Ginástica Solo           |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Ginástica Aparelhos      |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Atletismo S. Comprimento |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Atletismo Lanç. Peso     |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Atletismo Salto Altura   |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Badminton                |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Dança                    |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Ténis de Mesa            |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Patinagem                |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
| Aptidão Física | Vaivém                   |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Flexibilidade MS         |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Flexibilidade MI         |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Abdominais               |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Flexões                  |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | IMC                      |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
|                | Impulsão Horizontal      |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |
| C.             | Teste Diagnóstico        |                                     |         |         |        |         |             |           |        |           |             |           |        |           |             |

## Apêndice II

### *Formação Grupos Trabalho*

| Duração Aula | Espaço   | Datas            | Formação Grupos                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|----------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90'          | Pavilhão | 30/jan           | GRUPO 1 - Afonso   Alexandre   Mauro   Lara   Djawa   Leticia   Marisa   Beatriz   Rui   Daniyal   Miguel<br>GRUPO 2 - Estefânia   Bruno   Vitória   Dinis   Timofei   Polina   Filipe   Gabriel   Fahim   Muhammad            |
| 90'          | Exterior | 06/fev<br>27/fev | GRUPO 1 - Beatriz   Djawa   Mauro   Daniyal   Filipe   Gabriel   Estefânia<br>GRUPO 2 - Bruno   Vitória   Dinis   Fahim   Muhammad   Polina   Timofei<br>GRUPO 3 - Afonso   Alexandre   Lara   Leticia   Marisa   Rui   Miguel |
| 45'          | Pavilhão | 09/fev<br>23/fev | GRUPO 1 - Beatriz   Djawa   Mauro   Vitória   Estefânia   Lara   Gabriel   Filipe   Daniyal   Dinis<br>GRUPO 2 - Timofei   Bruno   Rui   Polina   Muhammad   Fahim   Alexandre   Afonso   Leticia   Marisa   Miguel            |
| 45'          | Exterior | 02/fev<br>16/fev | GRUPO 1 - Beatriz   Djawa   Mauro   Daniyal   Filipe   Gabriel   Estefânia<br>GRUPO 2 - Bruno   Vitória   Dinis   Fahim   Muhammad   Polina   Timofei<br>GRUPO 3 - Afonso   Alexandre   Lara   Leticia   Marisa   Rui   Miguel |

### Apêndice III

#### *Objetivos Operacionais 2ª Etapa*

| Categorias                  | Matérias               | Objetivos                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogos Desportivos Coletivos | Andebol                | Pega da Bola e Armação do Braço; Remate em Suspensão; Defesa a Colocar-se entre a bola e a baliza.                                                             |
|                             | Basquetebol            | Desmarcação; Lançamento na Passada; Receber e enquadrar com o cesto; Defesa a colocar-se entre a bola e a baliza.                                              |
| Ginástica                   | Ginástica de Solo      | Cumprimento correto da componentes críticas de cada elemento da sequência gimnica                                                                              |
|                             | Ginástica de Aparelhos | No salto em extensão no mini-trampolim, realizar: Pré Chamada a 1 pé; chamada a pés juntos; Na fase de voo o corpo totalmente em extensão; Receção equilibrada |
|                             | Ginástica Acrobática   | Os alunos conseguem realizar 6 figuras a pares cumprindo as componentes críticas, mantendo o tônus muscular                                                    |
| Raquetes                    | Badminton              | Os alunos conseguem transpor o volante em cooperação em média 30 vezes sem que este caia no chão utilizando maioritariamente os batimentos em clear            |

## Apêndice IV

### Grelha Avaliações Aptidão Física

| 2023/2024<br>9ºE |      | Data de Nascimento |     |      | Idade | Aptidão Física (Testes Fitescola) |     |    |            |     |    |                   |     |    |                     |      |          |                                    |          |         |          |         |          |                      |          |         |          |         |  |
|------------------|------|--------------------|-----|------|-------|-----------------------------------|-----|----|------------|-----|----|-------------------|-----|----|---------------------|------|----------|------------------------------------|----------|---------|----------|---------|----------|----------------------|----------|---------|----------|---------|--|
|                  |      |                    |     |      |       | Vaiem                             |     |    | Abdominais |     |    | Flexões de Braços |     |    | Impulsão Horizontal |      |          | Flexibilidade MI (Senta e Alcança) |          |         |          |         |          | Flexibilidade dos MS |          |         |          |         |  |
|                  |      |                    |     |      |       |                                   |     |    |            |     |    |                   |     |    |                     |      |          | AI                                 |          | 1RS     |          | 2RS     |          | AI                   |          | 1RS     |          | 2RS     |  |
| Nº               | Nome | Dia                | Mês | Ano  | AI    | 1RS                               | 2RS | AI | 1RS        | 2RS | AI | 1RS               | 2RS | AI | 1RS                 | 2RS  | Esquerda | Direita                            | Esquerda | Direita | Esquerda | Direita | Esquerda | Direita              | Esquerda | Direita | Esquerda | Direita |  |
| 1                |      | 25                 | 11  | 2009 | 14    | 28                                | 28  |    |            |     |    | 14                | 14  |    |                     | 1,5  |          | 16                                 | 18       | 20      | 21       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 2                |      | 20                 | 5   | 2009 | 14    | 36                                | 33  |    |            |     |    | 15                | 21  |    |                     | 2    |          | 30                                 | 20       | 26      | 27       |         |          | NÃO                  | SIM      | NÃO     | SIM      |         |  |
| 3                |      | 23                 | 7   | 2009 | 14    | 46                                | 50  |    |            |     |    | 11                | 15  |    |                     | 1,81 |          | 35                                 | 36       | 32      | 31       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 4                |      | 25                 | 12  | 2009 | 14    | 30                                | 42  |    |            |     |    | 11                | 16  |    |                     | 1,52 |          | 18                                 | 16       | 19      | 22       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 5                |      | 23                 | 7   | 2009 | 14    | 22                                | 40  |    |            |     |    | 14                | 19  |    |                     | 1,66 |          | 13                                 | 30       | 3       | 19       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 6                |      | 11                 | 2   | 2009 | 14    |                                   | 40  |    |            |     |    | 10                | 17  |    |                     | 2,13 |          | 27                                 | 23       | 26      | 31       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 7                |      | 12                 | 4   | 2008 | 15    | 30                                | 30  |    |            |     |    |                   | 8   |    |                     | 1,84 |          | 32                                 | 30       | 36      | 34       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 8                |      | 30                 | 11  | 2009 | 14    | 22                                | 31  |    |            |     |    | 7                 | 8   |    |                     | 1,35 |          | 23                                 | 26       | 19      | 18       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 9                |      | 24                 | 7   | 2008 | 15    | 44                                | 44  |    |            |     |    | 17                | 16  |    |                     | 1,77 |          | 10                                 | 23       | 24      | 22,5     |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 10               |      | 29                 | 5   | 2009 | 14    | 40                                | 39  |    |            |     |    | 24                | 15  |    |                     | 2,35 |          | 28                                 | 28       | 26      | 26       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 13               |      | 8                  | 2   | 2009 | 14    | 24                                | 30  |    |            |     |    | 4                 | 8   |    |                     | 1,46 |          | 26                                 | 26       | 32      | 32       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 14               |      | 29                 | 5   | 2009 | 14    | 18                                | 25  |    |            |     |    | 14                | 18  |    |                     | 1,29 |          | 11                                 | 15       | 19      | 18       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 16               |      | 18                 | 4   | 2009 | 14    | 17                                | 30  |    |            |     |    | 7                 | 7   |    |                     | 1,6  |          | 35                                 | 20       | 30      | 31       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 17               |      | 3                  | 7   | 2008 | 15    | 57                                | 51  |    |            |     |    | 30                | 23  |    |                     | 2,33 |          | 20                                 | 23       | 28      | 25       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 18               |      | 20                 | 7   | 2008 | 15    |                                   |     |    |            |     |    | 5                 | 8   |    |                     | 1,35 |          | 16                                 | 23       | 28      | 25       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 19               |      | 22                 | 12  | 2009 | 14    | 17                                |     |    |            |     |    | 4                 | 6   |    |                     | 1,5  |          | 36                                 | 30       | 28      | 24       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 20               |      | 13                 | 4   | 2009 | 14    | 15                                | 26  |    |            |     |    | 7                 | 7   |    |                     | 1,29 |          | 29                                 | 20       | 32      | 36       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 21               |      | 24                 | 2   | 2009 | 14    | 22                                | 35  |    |            |     |    | 10                | 16  |    |                     | 1,79 |          | 26                                 | 23       | 30      | 30       |         |          | NÃO                  | SIM      | NÃO     | SIM      |         |  |
| 22               |      | 15                 | 12  | 2009 | 15    | 32                                | 34  |    |            |     |    |                   | 9   |    |                     | 1,53 |          | 36                                 | 35       | 33      | 35       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 23               |      |                    |     | 2008 | 15    | 28                                | 51  |    |            |     |    | 22                | 24  |    |                     | 1,98 |          | 19                                 | 26       | 26      | 29       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |
| 24               |      |                    |     | 2008 | 15    | 44                                | 44  |    |            |     |    | 5                 | 12  |    |                     | 1,55 |          | 25                                 | 23       | 17      | 22       |         |          | SIM                  | SIM      | SIM     | SIM      |         |  |

## Apêndice V

### Objetivos Operacionais 3ª Etapa

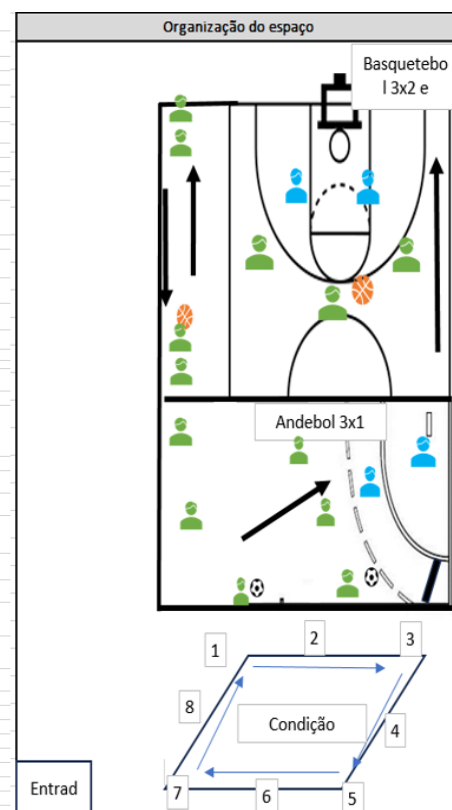
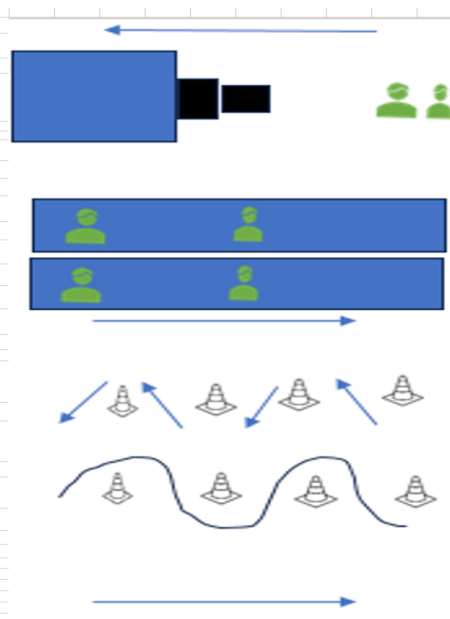
| Categorias                  | Matérias               | Objetivos                                                                                                                                     |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogos Desportivos Coletivos | Andebol                | Marcação Controle; Remate em Suspensão; Desmarcação; Realizar Compensações Ofensivas                                                          |
|                             | Basquetebol            | Desmarcação; Lançamento na Passada; Recceção; Passe; Corte; Reposição ; Defesa a colocar-se entre a bola e a baliza.                          |
|                             | Futebol                | Regras; Reconhecer-se como defesesa colocando-se entre a bola e a baliza; Receção; Passe; Desmarcação; Progressão com Bola; Remate            |
|                             | Voleibol               | Serviço p/baixo colocado; Deslocamento para o ponto de queda da bola; Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo              |
| Ginástica                   | Ginástica de Solo      | Cumprimento correto da componentes criticas de cada elemento da sequência                                                                     |
|                             | Ginástica de Aparelhos | No salto ao eixo, extensão dos membros inferiores, elevação da baxia acima da linha dos ombros.                                               |
| Raquetes                    | Ginástica Acrobática   | Os alunos conseguem realizar 6 figuras a pares cumprindo as componentes criticas, mantendo o tônus muscular                                   |
|                             | Badminton              | Os alunos conseguem transpor o volante em cooperação em média 30 vezes sem que este caia no chão utilizando maioritariamente os batimentos em |

## Apêndice VI

### 4ª Unidade Didática

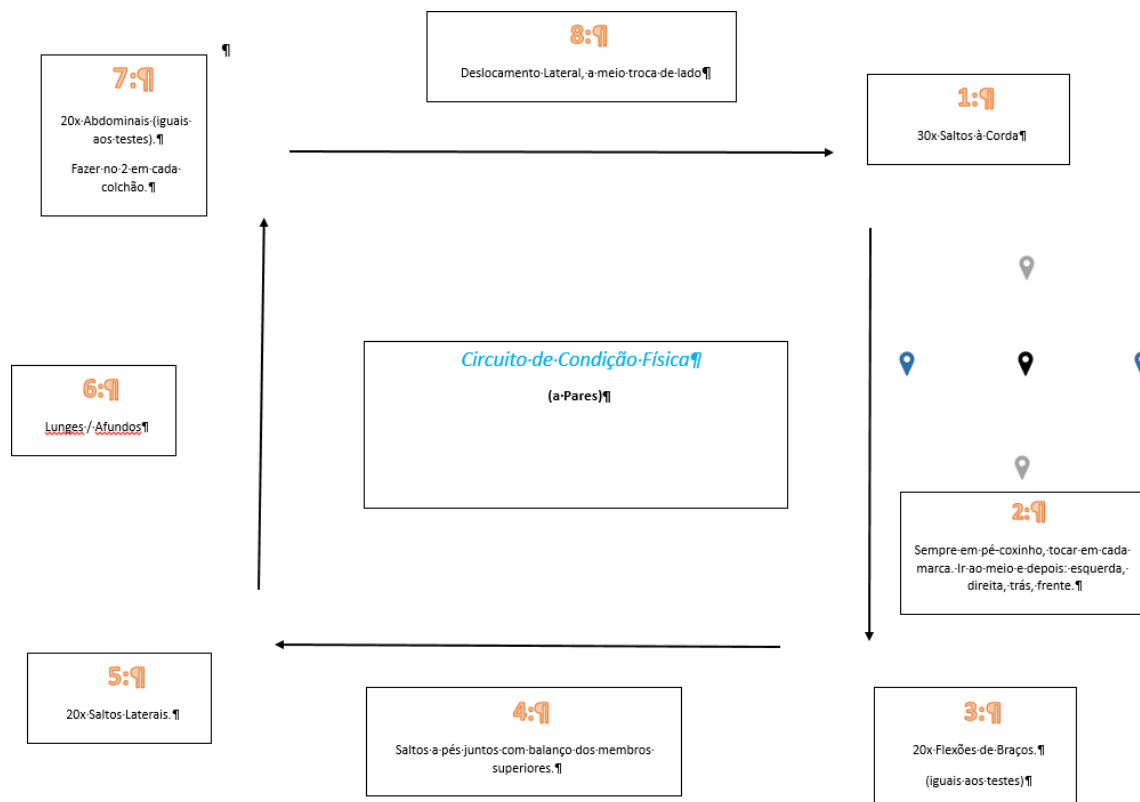
| Temas                                                                                                                         | SE                                                                                                                                                                                                   | Nº Aulas | 21                                                                                                                                                                                                  | Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Horário   | 10h-1130                                                                                                                                                                                                                                                                  | Duração                                                                                                                 | 30'                                                                                                                                                             | Espaço                                                                                                                                                                                              | Exterior (13m x 25m)                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Etapas Específicas                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                    |          | Desenvolvimento das Capacidades Motoras (DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores;                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         | Material                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>2 Bolas de Futebol; 3 Bolas de Voleibol; 4 Pisos;</li><li>Colchete;</li><li>16 Marcas sinalizadoras; 5 Cordões; 5 Tapetes;</li><li>5 Arcos; 5 Pisos</li></ul> |                                                        |
| Unidades Didáticas                                                                                                            | 4                                                                                                                                                                                                    |          | Futebol - Passe e recepção orientados; progressão com bola em dribble; demarcação; remate.                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         | Estilos de Ensino                                                                                                                                               | Parte Inicial - minicui; comando                                                                                                                                                                    | Escutam os orientações. Colocam questões caso existam. |
| Aula                                                                                                                          | Objetivos                                                                                                                                                                                            |          | Voleibol: Desenvolvimento do toque de dedos, mandado e serviço por baixo. Dificultando para o ponto de queda da bola e desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | Parte Fundamental - turfa, descoberta guiada                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
|                                                                                                                               | Condição Física - Lançamento do peso: Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores + Lançamento do peso partindo de uma posição de força cumprindo com o padrão global de movimento. |          |                                                                                                                                                                                                     | Parte Final - minicui, Comando                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| P                                                                                                                             | Tempo                                                                                                                                                                                                |          | Tarefa                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Descrição |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Organização                                                                                                             | Comportamento                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| P. Inicial                                                                                                                    | P                                                                                                                                                                                                    | T        | Objetivo                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         | Professor                                                                                                                                                       | Alunos                                                                                                                                                                                              |                                                        |
|                                                                                                                               | 5'                                                                                                                                                                                                   |          | Tolerância para entrada instrução inicial                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | Organização dos alunos em meios lsa.                                                                                                                                                                                                                                      | Os alunos de pé em meio lsa em frente da zona de zeta e zeta o professor.                                               | Comando                                                                                                                                                         | Escutam os orientações. Colocam questões caso existam.                                                                                                                                              |                                                        |
|                                                                                                                               | 20'                                                                                                                                                                                                  |          | Ativação cardiorespiratória e circulatória, + preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência                                     | Corrida contínua - à volta do campo, P. em cordão contínuo, inventando o sentido da corrida sob 4' Exercícios de ativação cardiorespiratória e circulatória. Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos.                                                                                                                                                                                                                        |           | Os alunos realizam o aquecimento nos 30s de 30s individuais pelo professor (1ª volta do campo) (2 minutos de turma em cada linha lateral frente a frente.                                                                                                                 | Comando                                                                                                                 | Realizam os exercícios propostos pelo professor.                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
|                                                                                                                               | 20'                                                                                                                                                                                                  |          | Voleibol: Desenvolvimento do toque de dedos, mandado e serviço por baixo. Dificultando para o ponto de queda da bola e desenvolvimento da dinâmica dos 3 toques                                     | Num campo de Voleibol, com dimensões reduzidas, os alunos em grupo de 2 em cada lado do rede, jogam com o objetivo de manter a bola no ar, durante um período de minutos de 10 minutos, cumprindo as regras de modalidade e executando as ações técnicas-táticas adequadas.                                                                                                                                                                       |           | Os alunos posicionam-se frente a frente, 2 de cada lado do rede.                                                                                                                                                                                                          | Tarefa, Definição das estratégias de Futebol sob o plano físico e esportivo e esportivo prescritivo.                    | Escutam os orientações propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.                                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| P. Fundamental                                                                                                                | 20'                                                                                                                                                                                                  | 60'      | Condição Física - Lançamento do peso: Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores + Lançamento do peso partindo de uma posição de força cumprindo com o padrão global de movimento | Num círculo, os alunos realizam 1 pé em cada lado e cada um individualmente até aos seus colegas. 20 Toques laterais a pé (juntos). 20 Agachamentos. 20 Abdominais e flexões. Lançamento do Peso - Um aluno de cada vez, realiza o lançamento do peso partindo da posição de força. Após o lançamento sai da zona e vai ligar ao próximo colega. Os alunos devem aguardar que todos realizem o lançamento para posteriormente irem buscar o peso. |           | Os alunos realizam o circuito que tem o formato de um retângulo, onde têm tarefas definidas. Quando chegam ao primeiro ponto novamente, repetem tudo. Lançamento do peso - Os alunos posicionam-se em fila com apenas 1 aluno na zona de lançamento e os restantes atrás. | Paralela/Descoberta Guiada Definição das estratégias de Futebol sob o plano físico e esportivo e esportivo prescritivo. | Escutam os orientações propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e realizando os movimentos com correta execução motora. |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
|                                                                                                                               | 20'                                                                                                                                                                                                  |          | Futebol: Passe e recepção orientados; progressão com bola em dribble; demarcação; remate                                                                                                            | Em situação de 3x1 ou 3x1 ou 3x1 com objetivo marcar pelo através uma situação improvisada, numérica onde tem de após progressão ao campo, fixo o defesa e encontrar o colega livre para finalizar.                                                                                                                                                                                                                                               |           | Os alunos jogam entre si na área de futebol em corredor central e lateral. Os alunos posicionam-se no meio campo para ir em progressão e o defesa mais perto da área.                                                                                                     | Tarefa Definição das estratégias de Futebol sob o plano físico e esportivo e esportivo prescritivo.                     | Escutam os orientações propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.                                  |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| P. Final                                                                                                                      | 10'                                                                                                                                                                                                  | 10'      | Alongamento: Desenvolvimento da flexibilidade do MF e do MI. Prevenção                                                                                                                              | Os alunos fazem alongamento estático individual pelo professor. Reforço dos aspectos críticos da sessão - feedback prescritivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | Os alunos colocam-se no longo da linha lateral e vão realizando                                                                                                                                                                                                           | Comando                                                                                                                 | Realizam os alongamentos. Colocam questões caso existam.                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |          | Balanco do sessão.                                                                                                                                                                                  | Motivação Positiva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         | Balanco da sessão                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Corrida de resistência. Mobilização articular.                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Elevação das capacidades motoras condicionais e coordenativas -força, flexibilidade, velocidade.                              |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Sumário                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Aprendizagem e desenvolvimento nas matérias de: Futebol - 3x1 (Superioridade Numérica Ofensiva) e Voleibol 2x2 em Cooperação. |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Lançamento do Peso partindo de uma posição de força cumprindo com o padrão global de movimento                                |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Desenvolvimento da Atividade física em circuito.                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| Desenvolvimento da Atividade física em circuito.                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                        |

Gonçalo Rafael Dos Santos Buracas. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Básica António Gedeão

[illegible][illegible]

## Apêndice VII

### *Circuito Condição Física*



## Apêndice VIII

### Avaliação Final

| Avaliação Sumativa<br>2º Semestre<br>Ano/Turma 9ºE |      |                             |    |    |    | Domínio das<br>Aprendizagens Essenciais (100%) |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |  REPÚBLICA<br>PORTUGUESA<br>EDUCAÇÃO |      |  Agendamento de Exa-<br>m e Sucesso de Curso |      |             |      |    |    |    |  |
|----------------------------------------------------|------|-----------------------------|----|----|----|------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|---------------------|--------------------------------------------------|------|---------------------------------------------|----------|------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|------|----|----|----|--|
| Nº                                                 | Nome | Área das Atividades Físicas |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     | Área da Aprendizagem Física<br>(Apto / Não Apto) |      | Área dos Conhecimentos<br>(Apto / Não Apto) |          | Classificação Final<br>(1-5) |      | Aulas Dadas                                                                                                             |      | Av. Interacção                                                                                                                  |      | Observações |      |    |    |    |  |
|                                                    |      | Comp                        | F  | FM | FA | Dis p                                          | Bas | And | Bad | Sol | AP | Acr | Atl | Corf | Vol | Fut | Pat | Dan | Classificação (1-5) |                                                  | 1º S | 2º S                                        | 1º S     | 2º S                         | 1º S | 2º S                                                                                                                    | 1º S | 2º S                                                                                                                            | 1º S |             | 2º S |    |    |    |  |
|                                                    |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     | 1º S                | 2º S                                             |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 1                                                  |      | MB                          | 2  | 0  | 0  |                                                | PI  | I   | I   | PE  | I  | E   | PI  | I    | PI  | I   | PI  | I   | I                   | 3                                                | 3    | Não Apto                                    | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | ST | ST |    |  |
| 2                                                  |      | MB                          | 7  | 0  | 0  |                                                | PI  | I   | I   | PE  | I  | E   | I   | I    | PI  | I   | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Não Apto                                    | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | ST | ST |    |  |
| 3                                                  |      | MB                          | 0  | 1  | 0  |                                                | PE  | I   | PE  | E   | PE | E   | I   | E    | E   | A   | I   | I   | 5                   | 5                                                | Apto | APTO                                        | APTO     |                              | APTO |                                                                                                                         | 5    | 5                                                                                                                               | 4    | 5           | BO   | MB |    |    |  |
| 4                                                  |      | ST                          | 2  | 1  | 1  |                                                | I   | I   | PE  | I   | I  | PE  | I   | I    | I   | E   | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 3           | 3    | ST | ST |    |  |
| 5                                                  |      | ST                          | 11 | 3  | 6  |                                                | I   | I   | PE  | PI  | I  | PE  | I   | I    | A   | E   | PI  | I   | I                   | 3                                                | 4    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 4           | 4    | ST | ST |    |  |
| 6                                                  |      | BO                          | 9  | 3  | 0  |                                                | E   | PE  | E   | PE  | E  | E   | PE  | I    | E   | A   | PE  | I   | I                   | 4                                                | 5    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 4                                                                                                                               | 5    | 3           | 5    | BO | BO |    |  |
| 7                                                  |      | ST                          | 9  | 0  | 1  |                                                | I   | I   | PE  | PE  | PE | E   | PI  | I    | PE  | I   | E   | PE  | I                   | 3                                                | 4    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 4           | 4    | ST | ST |    |  |
| 8                                                  |      | ST                          | 3  | 0  | 1  |                                                | I   | I   | PE  | PI  | I  | PE  | I   | I    | I   | I   | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Não Apto                                    | NÃO APTO | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | ST | ST |    |  |
| 9                                                  |      | ST                          | 3  | 0  | 0  |                                                | I   | I   | E   | I   | PE | PE  | PE  | I    | I   | PE  | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Apto                                        | APTO     | NÃO APTO                     |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | BO | BO |    |  |
| 10                                                 |      | BO                          | 6  | 3  | 5  |                                                | I   | I   | E   | I   | PE | PE  | A   | I    | I   | PE  | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 4    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 4           | 4    | BO | BO |    |  |
| 11                                                 |      | ST                          | 0  | 2  | 0  |                                                | PI  | PI  | I   | PE  | I  | E   | PI  | I    | PI  | PI  | E   | PE  | I                   | 3                                                | 4    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 3           | 3    | NS | ST |    |  |
| 12                                                 |      | BO                          | 5  | 1  | 0  |                                                | PI  | PI  | I   | I   | I  | PE  | I   | I    | I   | I   | PE  | PE  | I                   | 3                                                | 3    | Não Apto                                    | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | NS | ST |    |  |
| 13                                                 |      | BO                          | 4  | 0  | 2  |                                                | PI  | PI  | I   | I   | I  | PE  | I   | I    | PI  | PI  | I   | I   | I                   | 3                                                | 3    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 4           | 3    | NS | ST |    |  |
| 14                                                 |      | BO                          | 2  | 2  | 2  |                                                | E   | PE  | E   | PE  | E  | E   | PE  | E    | E   | A   | PE  | PE  | I                   | 5                                                | 5    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 5                                                                                                                               | 5    | 4           | 5    | BO | MB |    |  |
| 15                                                 |      | ST                          | 15 | 7  | 3  |                                                | PI  | PI  | I   | PI  |    | E   | I   | I    | I   | I   | PI  | PI  | I                   | 2                                                | 3    | Não Apto                                    | NÃO APTO | NÃO APTO                     |      | APTO                                                                                                                    |      | 2                                                                                                                               | 2    |             | 3    | NS | NS |    |  |
| 16                                                 |      | ST                          | 8  | 1  | 5  |                                                | PI  | PI  | I   | PI  | I  | PE  | I   | I    | I   | I   | PI  | I   | I                   | 2                                                | 3    | Não Apto                                    | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 2                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | NS | NS |    |  |
| 17                                                 |      | MB                          | 3  | 0  | 1  |                                                | PI  | PI  | I   | PI  | I  | PE  | PI  | I    | PI  | PI  | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Não Apto                                    | NÃO APTO | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | NS | ST |    |  |
| 18                                                 |      | MB                          | 2  | 0  | 0  |                                                | I   | I   | PE  | PI  | I  | E   | I   | I    | I   | I   | I   | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | ST | ST |    |  |
| 19                                                 |      | BO                          | 4  | 4  | 0  |                                                | PI  | PI  | PE  | PE  | PE | E   | PE  | PE   | PE  | I   | E   | I   | I                   | 3                                                | 4    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 3           | 4    | ST | ST |    |  |
| 20                                                 |      | MB                          | 1  | 3  | 1  |                                                | I   | I   | PE  | I   | I  | E   | E   | PE   | I   | PE  | I   | PI  | I                   | 3                                                | 4    | Apto                                        | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 4    | 4           | 4    | NS | BO |    |  |
| 21                                                 |      | BO                          | 6  | 3  | 0  |                                                | I   | PE  | PE  | PI  | I  | PE  | PE  | I    | I   | E   | PI  | PI  | I                   | 3                                                | 3    | Não Apto                                    | APTO     | APTO                         |      | APTO                                                                                                                    |      | 3                                                                                                                               | 3    | 3           | 3    | ST | ST |    |  |
| 22                                                 |      | MB                          | 2  | 1  | 1  |                                                | PI  | PI  | I   | PE  | PE | PE  | I   | I    | I   | I   | PI  | PI  | I                   |                                                  | 3    |                                             | APTO     |                              |      |                                                                                                                         | APTO |                                                                                                                                 |      | 2           |      | 3  |    | NS |  |
| 23                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 24                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 25                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 26                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 27                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 28                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 29                                                 |      | com p                       | F  | FM | FA | Dis p                                          |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |
| 30                                                 |      |                             |    |    |    |                                                |     |     |     |     |    |     |     |      |     |     |     |     |                     |                                                  |      |                                             |          |                              |      |                                                                                                                         |      |                                                                                                                                 |      |             |      |    |    |    |  |

## Apêndice IX

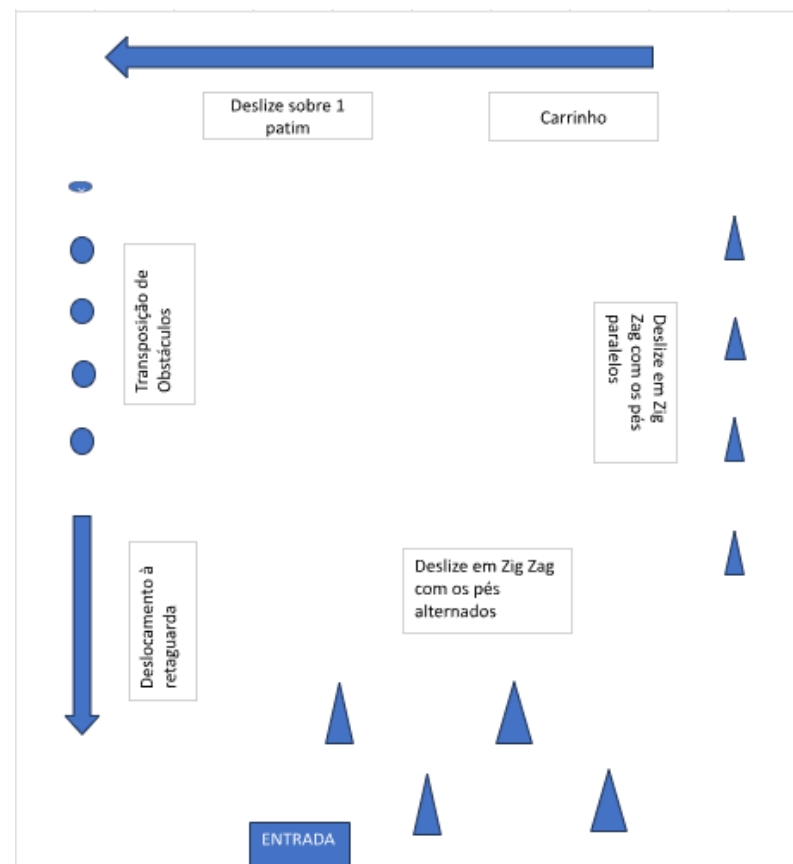
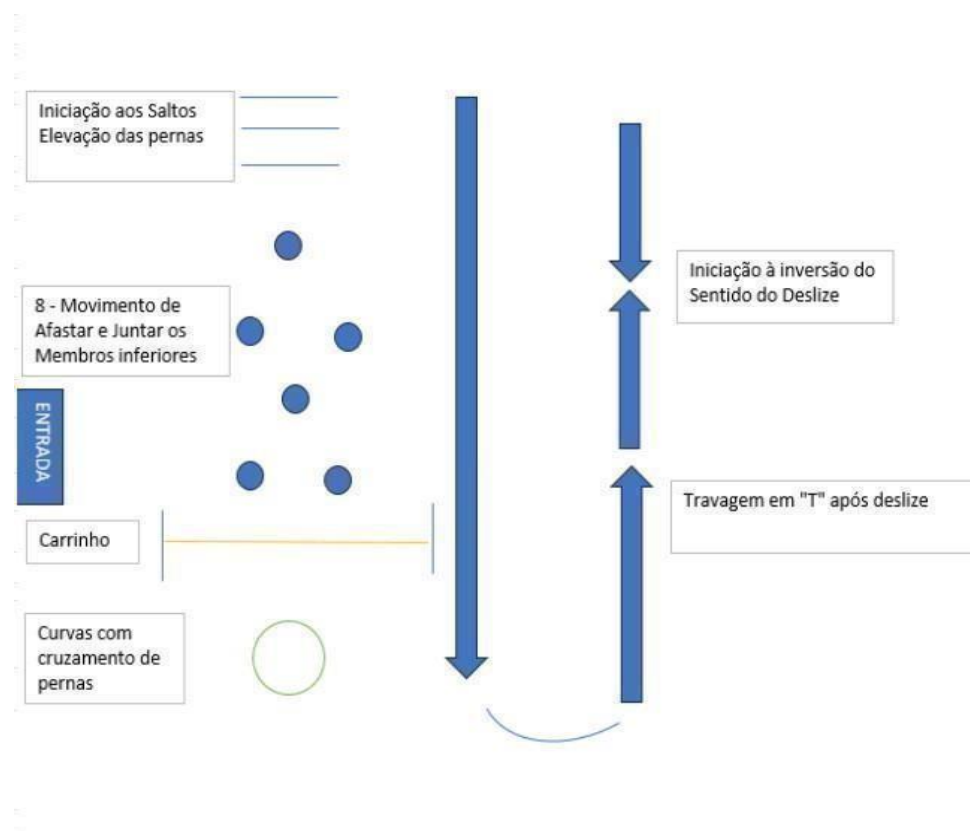
### Divis3o de Grupos Adventure Park

| Divis3o Grupos Adventure Park |               |               |                             |
|-------------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|
|                               |               | Atividade     | Turma                       |
| Grupo 1                       | 10h-11h00     | Canoagem      | 9ºE + 9ºD = 43 Alunos       |
| Grupo 2                       | 10h-11h00     | Mini Golf     | 9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos |
| Grupo 3                       | 10h-11h00     | Orienta3o    | 8ºB + 9ºB = 33 Alunos       |
| Grupo 4                       | 10h-11h00     | Mega Circuito | 9ºA + 9ºF = 36 Alunos       |
| Grupo 1                       | 11h30-12h30   | Mini Golf     | 9ºE + 9ºD = 43 Alunos       |
| Grupo 2                       | 11h30-12h30   | Canoagem      | 9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos |
| Grupo 3                       | 11h30-12h30   | Mega Circuito | 8ºB + 9ºB = 33 Alunos       |
| Grupo 4                       | 11h30-12h30   | Orienta3o    | 9ºA + 9ºF = 36 Alunos       |
|                               | 13h00 - 13h30 | Almoço        | TODOS                       |
| Grupo 1                       | 13h45 -15h00  | Mega Circuito | 9ºE + 9ºD = 43 Alunos       |
| Grupo 2                       | 13h45 -15h00  | Orienta3o    | 9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos |
| Grupo 3                       | 13h45 -15h00  | Canoagem      | 8ºB + 9ºB = 33 Alunos       |
| Grupo 4                       | 13h45 -15h00  | Mini Golf     | 9ºA + 9ºF = 36 Alunos       |
| Grupo 1                       | 15h30 - 16h45 | Orienta3o    | 9ºE + 9ºD = 43 Alunos       |
| Grupo 2                       | 15h30 - 16h45 | Mega Circuito | 9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos |
| Grupo 3                       | 15h30 - 16h45 | Mini Golf     | 8ºB + 9ºB = 33 Alunos       |
| Grupo 4                       | 15h30 - 16h45 | Canoagem      | 9ºA + 9ºF = 36 Alunos       |

| Grupos Orientao              |    |            |            |           |            |          | Balizas |     |     |     |     |     | Total | Tempo |
|-------------------------------|----|------------|------------|-----------|------------|----------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| Grupo A<br>9ºE+9ºD            | 1  | Afonso     | Alexandre  | Rui       | Timofei    |          | P1      | P10 | P2  | P9  | P3  | P8  |       |       |
|                               | 2  | Lara       | Estef3nia  | Polina    |            |          | P2      | P8  | P3  | P7  | P4  | P6  |       |       |
|                               | 3  | Filipe     | Gabriel    | Daniyal   | Muhammad   | Leticia  | P3      | P7  | P4  | P6  | P5  | P10 |       |       |
|                               | 4  | Dinis      | Vit3ria    | Beatriz   | Marisa     |          | P4      | P9  | P5  | P8  | P2  | P7  |       |       |
|                               | 5  | Fahim      | Bruno      | Miguel    | Isabel     |          | P10     | P1  | P9  | P3  | P6  | P5  |       |       |
|                               | 6  | Mauro      | Djawa      | Martim    |            |          | P5      | P8  | P6  | P10 | P4  | P2  |       |       |
|                               | 7  | Bruna      | Rodrigo N. | Alexandre |            |          | P9      | P3  | P8  | P1  | P10 | P4  |       |       |
|                               | 8  | Jo3o       | Rodrigo S. | Gilberto  | Rodrigo C. | Andr3    | P6      | P4  | P1  | P7  | P9  | P2  |       |       |
|                               | 9  | Beatriz    | Madalena   | Catarina  | Matilde C. | Daniela  | P7      | P2  | P10 | P5  | P8  | P1  |       |       |
|                               | 10 | Adriana    | Matilde M. | Leonor    |            |          | P8      | P6  | P9  | P4  | P1  | P5  |       |       |
|                               | 11 | Ana        | Mauro      | Joana     | M. Sameer  |          | P1      | P8  | P7  | P2  | P3  | P9  |       |       |
| Grupo B<br>9ºC + 9ºH +<br>9ºG | 1  | Afonso     | Iris       | Barbara   | Beatriz    |          | P1      | P10 | P2  | P9  | P3  | P8  |       |       |
|                               | 2  | Carolina   | Catarina   | Duarte    | Francisco  |          | P2      | P8  | P3  | P7  | P4  | P6  |       |       |
|                               | 3  | Gabriela   | In3s       | Alicia    | Laura      |          | P3      | P7  | P4  | P6  | P5  | P10 |       |       |
|                               | 4  | Martim     | Nicole     | Rita      | Tiago      |          | P4      | P9  | P5  | P8  | P2  | P7  |       |       |
|                               | 5  | Afonso     | Ant3nio    | Diogo     | Pedro      |          | P10     | P1  | P9  | P3  | P6  | P5  |       |       |
|                               | 6  | Gui        | Raphael    | Larissa   |            |          | P5      | P8  | P6  | P10 | P4  | P2  |       |       |
|                               | 7  | Ivandra    | Jaqueline  | Giovanna  | Luis       |          | P9      | P3  | P8  | P1  | P10 | P4  |       |       |
|                               | 8  | Nivia      | Paloma     | Rita      | Berenice   |          | P6      | P4  | P1  | P7  | P9  | P2  |       |       |
|                               | 9  | Pedro M.   | Gabriel    | Lara      |            |          | P7      | P2  | P10 | P5  | P8  | P1  |       |       |
|                               | 10 | Sophia     | Telmo      | Rodrigo   |            |          | P8      | P6  | P9  | P4  | P1  | P5  |       |       |
| Grupo C<br>8ºB + 9ºB          | 1  | Afonso C   | Afonso G   | Duarte    | Eduardo    | Henrique | P1      | P8  | P7  | P2  | P3  | P9  |       |       |
|                               | 2  | Afonso M   | Tom3s      | F3bio     | Marl3io    |          | P6      | P10 | P2  | P9  | P3  | P8  |       |       |
|                               | 3  | In3s       | Ruben      | Rita      | Lorena     |          | P2      | P8  | P3  | P7  | P4  | P6  |       |       |
|                               | 4  | Maiza      | Bruna      | Arthur    | Hannah     |          | P3      | P7  | P4  | P6  | P5  | P10 |       |       |
|                               | 5  | Soraia     | Stefanye   | Leonor    |            |          | P4      | P9  | P5  | P8  | P2  | P7  |       |       |
|                               | 6  | Carolina   | Daniela    | Rodrigo G | Guilherme  |          | P10     | P1  | P9  | P3  | P6  | P5  |       |       |
|                               | 7  | Rodrigo A  | Rodrigo T  | Gonçalo   | Santiago   |          | P5      | P8  | P6  | P10 | P4  | P2  |       |       |
|                               | 8  | Gurleen    | Jo3o       | Sim3o     | Tiago C    | Tiago Q  | P9      | P3  | P8  | P1  | P10 | P4  |       |       |
| Grupo D<br>9ºA + 9ºF          | 1  | Santiago   | Benedita   | Daniel C  | Jos3 Maria | Tatiana  | P6      | P4  | P1  | P7  | P9  | P2  |       |       |
|                               | 2  | Isabela    | Jo3o       | Francisco | Lara       |          | P7      | P2  | P10 | P5  | P8  | P1  |       |       |
|                               | 3  | Laura C    | Laura A    | Ant3nio P | Rodrigo C  |          | P8      | P6  | P9  | P4  | P1  | P5  |       |       |
|                               | 4  | Maria      | Mariana    | Martim    | Monica     |          | P1      | P8  | P7  | P2  | P3  | P9  |       |       |
|                               | 5  | Ricardo    | Leonor G   | Rodrigo F | Leonor L   |          | P10     | P1  | P9  | P3  | P6  | P5  |       |       |
|                               | 6  | Andr3 S    | Andr3 P    | Beatriz N | Beatriz T  |          | P5      | P8  | P6  | P10 | P4  | P2  |       |       |
|                               | 7  | Daniela G  | Gonçalo    | In3s      | Leonor     |          | P9      | P3  | P8  | P1  | P10 | P4  |       |       |
|                               | 8  | Madalena L | Madalena S | Miguel    | Muhammad   |          | P6      | P4  | P1  | P7  | P9  | P2  |       |       |
|                               | 9  | Sara       | Tatiana    | Tiago     |            |          | P7      | P2  | P10 | P5  | P8  | P1  |       |       |

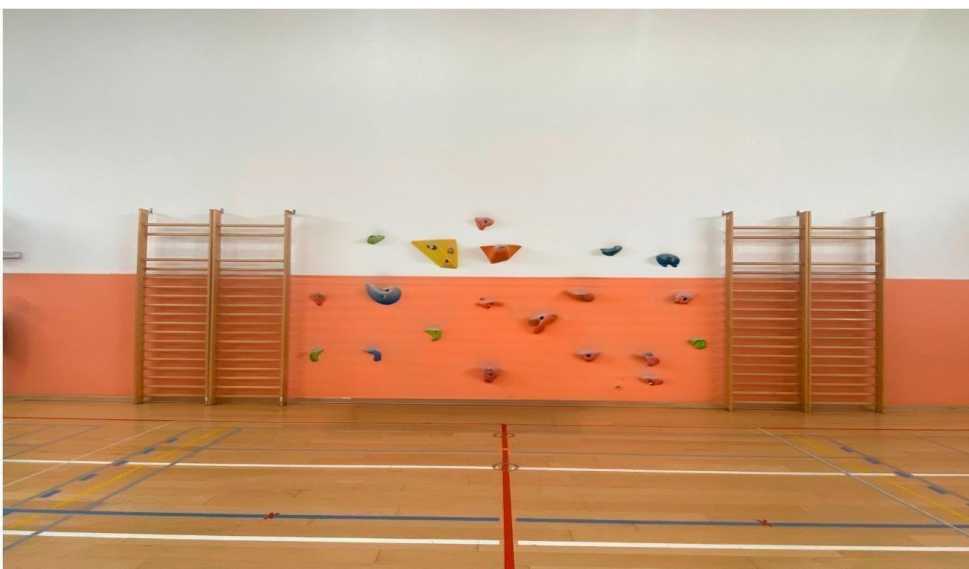
## Apêndice X

### Percursos Patinagem



## **Apêndice XI**

### *Propostas Iniciação à Escalada*



## **Anexos**

## Anexo 1

### Roulement Grupo EF

| ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º SEMESTRE |             |          |          |          |          |          |             |          |           |          |          |          |          |          |          |
|------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                                      | 2ª FEIRA    |          |          | 3ª FEIRA |          |          | 4ª FEIRA    |          |           | 5ª FEIRA |          |          | 6ª FEIRA |          |          |
|                                                      | PAVILHÃO    | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO    | CAMPO 1  | CAMPO 2   | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  |
|                                                      | CAMPO 1     | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1     | CAMPO 2  | PAVILHÃO  | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO |
|                                                      | CAMPO 2     | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2     | PAVILHÃO | CAMPO 1   | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  | CAMPO 2  | PAVILHÃO | CAMPO 1  |
| 8:15 - 9:00                                          |             | 9C       | 5A       |          |          | 6E       |             |          | 5B        | 5C       |          | 6G       |          | 8B       | 5B       |
| 9:00 - 9:45                                          |             | 9C       | 5A       |          |          | 6E       |             |          | 5B        | 5C       |          | 6G       |          | 8A       | 6B       |
| 10:00 - 10:45                                        | 7E          | 8D       | 5D       | 7F       | 9E       | 6F       | 9F          | 8E       | 5F        | 5A       |          |          | 8F       | 9H       | 8E       |
| 10:45 - 11:30                                        | 7E          | 8D       | 5D       | 7F       | 9E       | 6F       | 9F          | 8E       | 5F        |          | 5E       | 6F       | 8F       |          | 6D       |
| 11:45 - 12:30                                        | 9G          | 8G       | 9H       | 7D       | 9D       | 6G       | 9G          |          |           |          |          | 6E       | 7D       | 9E       |          |
| 12:30 - 13:15                                        | 9G          | 5C       | 9H       |          |          | DE - ATL | 7E          |          | DE - Basq | DE - ATL |          | 6C       | 7D       | 8C       |          |
| 13:30 - 14:15                                        | DE - Boccia |          |          | DE - Bad | DE - VOL |          | DE - Boccia | DE - ATL | DE - Basq | DE - Pat |          |          | DE - Bad | DE - TM  |          |
| 14:15 - 15:00                                        | DE - Pat    | DE - TM  |          |          |          | 6A       | DE - Pat    | DE - ATL |           | DE - VOL |          |          | DE - Pat |          |          |
| 15:15 - 16:00                                        | 8A          | 9B       | 6B       | 7A       | 8B       | 6C       | 7C          | 9A       |           | 7B       |          | 6A       | 7C       | 9B       |          |
| 16:00 - 16:45                                        | 8A          | 9A       | 6B       | 7A       | 8B       | 6C       |             | 9A       |           | 7B       |          | 6A       | 7C       | 9B       | 7F       |
| 17:00 - 17:45                                        |             |          |          | 7B       | 8C       | 5E       | 8F          | 8G       | 6D        | 7A       |          | 9D       | 5F       | 8D       | 5D       |
| 17:45 - 18:30                                        |             |          |          |          | 8C       | 5E       |             | 8G       | 6D        |          |          | 9D       |          |          | 9F       |

| CALENDARIZAÇÃO                                       |                             |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  |               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|--|--|---------------|--|--|----------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------|
| ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º SEMESTRE |                             |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  |               |
| PROFESSORES                                          | SEMANA LARANJA              |  |  | SEMANA BRANCA |  |  | SEMANA AMARELA |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Ana Bento                                            | 6 D / 6E / 6F / 6G          |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  |               |
| João Andrade                                         | 5D / 5E / 6A / 6C           |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  | 29/01 a 02/02 |
| Luis Rodrigues                                       | 5A / 5B / 5C / 6B           |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  | 19/02 a 23/02 |
| Ángelo Almeida                                       | 5F / 7A / 7B / 7C / 8A / 8F |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  | 11/03 a 15/03 |
| Frederica Vicente                                    | 9C / 9H                     |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  | 15/04 a 19/04 |
| Patrícia Alves                                       | 8C / 8D / 8E / 8G / 9A / 9B |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  | 06/05 a 10/05 |
| Sandra Pinheiro                                      | 7D / 7E / 7F / 9F / 9G      |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  | 27/05 a 31/05 |
| Francisco Matos                                      | 9D                          |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Gonçalo Buracas                                      | 9E                          |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Rafael Batista                                       | 8B                          |  |  |               |  |  |                |  |  |  |  |  |  |  |               |

## Anexo 2

### Crêterios de Avaliação

| Domínios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)                                                | Ponderação | Descritores de desempenho                                                                                                                                                                                                                                                                    | Instrumentos de avaliação                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Conhecimentos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)                                  | 100%       | O aluno está “Apto” quando, nos instrumentos de avaliação adotados, tiver classificação igual ou superior a 50%.                                                                                                                                                                             | Observação direta                            |
| <b>Aptidão Física</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)                                                      |            | O aluno, para ser considerado “Apto” deve encontrar-se na <u>Zona Saudável de Aptidão Física</u> :<br>- No teste de aptidão aeróbia (Vaivém ou Milha);<br>- No teste de aptidão muscular (Abdominais).<br>- Num teste de Flexibilidade (Flexibilidade de ombros ou Senta e Alcança).         | Bateria de Testes do <u>Filescola</u>        |
| <b>Atividades Físicas</b><br>Nas matérias, os alunos poderão demonstrar competências num dos seguintes níveis de especificação:<br><u>Não atinge o Nível Introdução (II), Elementar (E) ou Avançado (A).</u><br>  considerado que um aluno atinge um determinado nível (I, E ou A) se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis tendo por base as adaptações realizadas no projeto curricular da disciplina neste ano letivo. | Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)                                                      |            | <b>Nível 1</b><br>de 0 a 4I                                                                                                                                                                                                                                                                  | Trabalhos temáticos individuais ou em grupo  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)          |            | <b>Nível 2</b><br>5 a 6I                                                                                                                                                                                                                                                                     | Portef lios                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)                                               |            | <b>Nível 3</b><br>5I + 1E<br>- 2 Níveis em duas matérias da Subárea “Jogos Desportivos Coletivos”;<br>- 1 Nível numa matéria da Subárea “Ginástica”;<br>- 1 Nível numa matéria da Subárea “Atividades Rítmico Expressivas”;<br>- 2 Níveis em duas matérias dos restantes Subáreas.           | Jogos digitais                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)                                 |            | <b>Nível 4</b><br>5I+2E / 4I+3E / 1I+4E / 3I+2E / 4I+1E+1A                                                                                                                                                                                                                                   | Fichas de trabalho                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Aut nomo (B, C, D, E, F, G, I, J) |            | <b>Nível 5</b><br>2I+4E / 4I+2E / 2I+3A / 4I+2E+1A / 4I+3E<br>3I+3E+1A / 2I+2E+2A<br><b>No final do 2  semestre, o aluno, para ter sucesso, tem de estar “Apto” no Domínio dos Conhecimentos e/ou na da Aptidão Física e atingir pelo menos o nível 3 no Domínio das Atividades Físicas.</b> | Questionários                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Relatórios                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Autoavaliador/ Heteroavaliador                                                         |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Testes escritos                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Participação oral (espontânea ou solicitada) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gui es de visitas de estudo                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fichas de autoavaliação                      |