



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 DE MAFRA**

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 por Prof. Doutor Bruno Avelar Rosa

**Daniel Filipe Rego Justino/ 22202341**

**Lisboa  
2024**



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 DE MAFRA**

## **“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°1145/2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

**Lisboa**

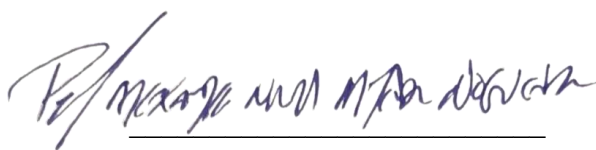
**2024**

Lisboa, 17 de julho de 2024

O Professor Paulo Alexandre Nunes Almeida Nogueira, Orientador de Estágio Pedagógico na Escola Básica de Mafra do Agrupamento de Escolas de Mafra, e o Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa, Orientador Académico na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona,

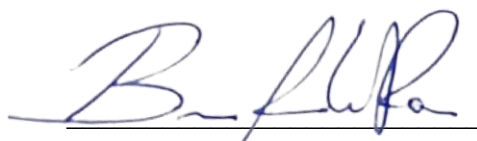
DECLARAM:

Que o Relatório de Estágio elaborado e apresentado por Daniel Filipe Rego Justino, estudante do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário com o número 22202341, com vista à obtenção do grau de Mestre, foi realizado sob sua orientação e que o mesmo cumpre todos os requisitos necessários para que se proceda à sua prova pública.



Paulo Nogueira

Assinado por: **Paulo Alexandre Nunes Almeida Nogueira**  
Num. de Identificação: 09561775  
Data: 2024.07.17 17:37:32+01'00'



Bruno Avelar Rosa

Assinado por: **BRUNO DA CUNHA LUÍS DE AVELAR ROSA**  
Num. de Identificação: 12270329  
Data: 2024.07.17 17:25:53+01'00'



*When you help someone,  
you help everyone.*

## **Agradecimentos**

Ao orientador de escola, Professor Paulo Nogueira, por todo o apoio oferecido durante todo o ano letivo. Por todos os conselhos que foram uma mais-valia para a minha prática educativa, não só a nível pedagógico, mas também a nível pessoal e por ser uma referência.

Ao orientador universitário, Professor Doutor Bruno Rosa, pelo acompanhamento ao longo do ano letivo. Todo o apoio oferecido, a observação de aulas e as reuniões foram momentos importantes para o desenvolvimento do estágio.

Aos professores da EBM, por ser tão bem acolhido. Por criarem um ambiente inclusivo e positivo onde me senti integrado, onde senti que a minha opinião e as minhas ideias eram ouvidas.

À diretora da EBM, pela enorme paciência com todo o processo de estágio e por tornar este estágio possível. Agradecer também pela hospitalidade exímia e por todo o apoio oferecido ao longo do ano letivo.

Aos meus alunos, que me acolheram como professor no meu primeiro ano e que me fizeram perceber que o ramo do ensino é o que desejo seguir no futuro, sem sombra de dúvidas. Todos os momentos e episódios nas míticas aulas de EF vão ficar na minha memória.

À minha mãe, que sempre foi um pilar na minha vida, por todo o esforço e sacrifício que fez para me ajudar, não por obrigação, mas sim por amor.

Ao meu pai, que apesar de não estar presente entre nós, a influência e a bondade dele jamais serão esquecidas.

Aos meus amigos, colegas e à minha namorada por todo o apoio durante esta etapa da minha vida. Pelas discussões, reflexões e conversas que ultimamente contribuíram para o desenrolar do meu estágio.

## Resumo

O presente relatório de estágio apresenta uma descrição detalhada das intervenções pedagógicas ao longo do período de estágio, abordando as decisões, reflexões, balanços, estratégias adotadas nas áreas de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. As atividades planeadas e implementadas ao longo do estágio pedagógico demonstram um compromisso com a criação de uma sociedade sustentável e inclusiva, sublinhando a importância da Educação Física no desenvolvimento integral dos alunos.

Na área da Lecionação, foram implementadas diversas estratégias para superar os desafios apresentados pela turma, com foco na integração dos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável** (ODS). Através do projeto de lecionação **“oportunidades para a orientação de nível elementar”**, procurou-se alinhar as aulas de Educação Física com os ODS, promovendo um ensino eclético, inclusivo e que vai ao encontro das necessidades dos alunos.

Na Direção de Turma, foi promovido um ambiente de aprendizagem cooperativo e inclusivo, com ênfase no desenvolvimento pessoal e social dos alunos durante as aulas de cidadania, juntamente como o acompanhamento dos alunos e coordenação com o conselho de turma. O projeto **“Hidratação, mais e melhores oportunidades”** estendeu-se para a saída de campo que foi o evento culminante de ambos os projetos de lecionação e direção de turma, indo ao encontro dos ODS.

Relativamente ao Desporto Escolar, alinhando-se com os ODS, os alunos não só desenvolveram competências de basquetebol, como também competências sociais. O projeto **“Oportunidades para além da competição”** visou integrar os alunos que não podiam competir, numa comunidade sustentável.

No Seminário **“Lutar sem aleijar”**, foi realizada uma investigação focada para a inclusão de desportos de combate nas aulas de Educação Física. Consequentemente, foi aplicada uma ação que visou auxiliar na implementação dos desportos de combate via uma metodologia de ensino, visando mitigar as lacunas na formação dos professores. A resposta positiva dos professores participantes indicou um interesse em aplicar os conhecimentos adquiridos para enriquecer o currículo escolar e promover uma abordagem mais diversa e completa da Educação Física.

**Palavras-chave:** Objetivos de desenvolvimento sustentável, sociedade sustentável, necessidades dos alunos, cooperação, desenvolvimento social

## Abstract

This internship report presents a detailed description of the pedagogical interventions throughout the internship period, covering the decisions, reflections, balances and strategies adopted in the areas of Teaching, Class Management, School Sport and Seminar. The activities planned and implemented throughout the teaching internship demonstrate a commitment to creating a sustainable and inclusive society, underlining the importance of Physical Education in the integral development of students.

In the area of teaching, various strategies were implemented to overcome the challenges presented by the class, with a focus on integrating the **Sustainable Development Goals (SDGs)**. Through the teaching project **"Opportunities for elementary level orienteering"**, the aim was to align Physical Education lessons with the SDGs, promoting eclectic, inclusive teaching that meets the needs of the students.

In Class Management, a cooperative and inclusive learning environment was promoted, emphasizing on students' personal and social development during citizenship lessons, along with student monitoring and coordination with the class council. The **"Hydration: more and better opportunities"** project spread to the field trip which was the culminating event of both the teaching and class management projects, meeting the SDGs.

Concerning School Sport, in line with the SDGs, students not only developed basketball skills but also social skills. The **"Opportunities beyond competition"** project aimed to integrate students who couldn't compete into a sustainable community.

In the **"Fighting without hurting"** seminar, research was focused on the inclusion of combat sports in Physical Education classes. Consequently, an action was applied that aimed to help implement combat sports through a teaching methodology, to mitigate the gaps in teacher formation. The positive response from the participating teachers indicated an interest in applying the knowledge acquired to enrich the school curriculum and promote a more diverse and complete approach to Physical Education.

**Keywords:** Sustainable development goals, sustainable society, students' needs, cooperation, social development

## **Abreviaturas**

AEM – Agrupamento de escolas de Mafra

DC – Desportos de combate

DE – Desporto escolar

DP – Desvio padrão

DT – Direção de turma

EBM – Escola básica de Mafra

EF – Educação física

GEF – Grupo de educação física

JDC – Jogos desportivos coletivos

ODS – Objetivos de desenvolvimento sustentável

PASEO – Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

PDM – Parque desportivo de Mafra

PES – Promoção e educação para a saúde

PNEF – Programa nacional de educação física

PNFJAE – Plano de formação de juízes-árbitros escolares

PRI – Plano de recuperação individual

PTI – Professor a tempo inteiro

RTP – Relatório técnico pedagógico

SC – Saída de campo

SIG - Significância

TMM – Tapada militar de Mafra

## Índice

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Introdução .....                  | 17 |
| Lecionação .....                  | 20 |
| 1ª etapa .....                    | 22 |
| Área das atividades físicas ..... | 24 |
| Área da aptidão física .....      | 25 |
| Área dos conhecimentos .....      | 25 |
| <b>Balanco</b> .....              | 25 |
| Área das atividades físicas ..... | 25 |
| Área da aptidão física .....      | 27 |
| Área dos conhecimentos.....       | 28 |
| Balanco dos objetivos .....       | 28 |
| 2ª etapa .....                    | 29 |
| Área das atividades físicas.....  | 30 |
| Área da aptidão física .....      | 33 |
| Área dos conhecimentos.....       | 34 |
| Balanco .....                     | 35 |
| Área das atividades físicas.....  | 35 |
| Área da aptidão física .....      | 37 |
| Área dos conhecimentos.....       | 37 |
| Balanco dos objetivos .....       | 37 |
| 3ª etapa .....                    | 38 |
| Área das atividades físicas.....  | 38 |
| Área da aptidão física .....      | 41 |
| Área dos conhecimentos.....       | 41 |
| Balanco .....                     | 42 |
| Área das atividades físicas.....  | 42 |
| Área da aptidão física .....      | 43 |
| Área dos conhecimentos.....       | 44 |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Balanço dos objetivos .....                                                 | 44 |
| 4ª etapa .....                                                              | 45 |
| Área das atividades físicas .....                                           | 45 |
| Área da aptidão física .....                                                | 47 |
| Área dos conhecimentos .....                                                | 47 |
| Balanço .....                                                               | 48 |
| Área das atividades físicas .....                                           | 48 |
| Área da aptidão física .....                                                | 50 |
| Área dos conhecimentos .....                                                | 50 |
| Balanço dos objetivos .....                                                 | 51 |
| Balanço geral .....                                                         | 52 |
| Projeto lecionação – Oportunidades para a orientação de nível elementar ... | 54 |
| Desporto escolar .....                                                      | 56 |
| 1ª etapa .....                                                              | 58 |
| Balanço .....                                                               | 59 |
| Balanço dos objetivos .....                                                 | 59 |
| 2ª etapa .....                                                              | 60 |
| Balanço .....                                                               | 62 |
| Balanço dos objetivos .....                                                 | 62 |
| 3ª etapa .....                                                              | 63 |
| Balanço .....                                                               | 65 |
| Balanço dos objetivos .....                                                 | 66 |
| 4ª etapa .....                                                              | 67 |
| Balanço .....                                                               | 68 |
| Balanço dos objetivos .....                                                 | 68 |
| Balanço geral .....                                                         | 69 |
| Projeto DE - Oportunidades para além da competição.....                     | 71 |
| Corta-mato .....                                                            | 71 |
| Mega Sprinter .....                                                         | 72 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Dia da corrida .....                                        | 72 |
| Saída de campo.....                                         | 74 |
| Direção de turma .....                                      | 77 |
| 1ª etapa .....                                              | 79 |
| Balanço .....                                               | 80 |
| Balanço dos objetivos .....                                 | 80 |
| 2ª etapa .....                                              | 81 |
| Balanço .....                                               | 82 |
| Balanço dos objetivos .....                                 | 83 |
| 3ª etapa .....                                              | 84 |
| Balanço .....                                               | 85 |
| Balanço dos objetivos .....                                 | 86 |
| 4ª etapa .....                                              | 87 |
| Balanço .....                                               | 88 |
| Balanço dos objetivos .....                                 | 89 |
| Balanço geral .....                                         | 90 |
| Projeto DT – Hidratação, mais e melhores oportunidades..... | 92 |
| Seminário.....                                              | 94 |
| 1ª etapa .....                                              | 95 |
| Pertinência do estudo .....                                 | 95 |
| Revisão da literatura.....                                  | 95 |
| 2ª etapa .....                                              | 97 |
| Objetivo do estudo.....                                     | 97 |
| Desenho do estudo.....                                      | 97 |
| Instrumentos.....                                           | 97 |
| Amostra .....                                               | 98 |
| Procedimento .....                                          | 98 |
| Balanço dos objetivos .....                                 | 98 |
| 3ª etapa .....                                              | 99 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Apresentação de resultados .....                              | 99  |
| Discussão de resultados.....                                  | 103 |
| Progressões de ensino .....                                   | 104 |
| Limitações do estudo .....                                    | 106 |
| Balanço dos objetivos .....                                   | 106 |
| 4. <sup>a</sup> etapa .....                                   | 107 |
| Balanço geral .....                                           | 108 |
| Projeto PTI – Professor a Tempo Inteiro.....                  | 110 |
| Balanço .....                                                 | 111 |
| 2º Momento PTI .....                                          | 113 |
| Balanço .....                                                 | 114 |
| Balanço geral .....                                           | 115 |
| Bibliografia .....                                            | 118 |
| Apêndices .....                                               | 126 |
| Apêndice I – Polivalência dos espaços da EBM .....            | 127 |
| Apêndice II – Boletim individual .....                        | 128 |
| Apêndice III – Sequência ginástica solo introdução .....      | 129 |
| Apêndice IV – Ficha de apoio ginástica acrobática .....       | 130 |
| Apêndice V – Mapa de iniciação à orientação .....             | 134 |
| Apêndice VI – Mapa de orientação em linha.....                | 135 |
| Apêndice VII – Mapa de orientação SCORE 100.....              | 136 |
| Apêndice VIII – Chave percursos de orientação .....           | 137 |
| Apêndice IX – Autorização saída de campo .....                | 140 |
| Apêndice X – Ponto de orientação TMM.....                     | 141 |
| Apêndice XI – Póster de divulgação do seminário .....         | 142 |
| Apêndice XII – Certificado de participação no seminário ..... | 143 |
| Apêndice XIII – Projeto de DT .....                           | 144 |
| Apêndice XIV – Progressões de ensino dos DC .....             | 145 |
| Apêndice XV – Horário pessoal .....                           | 150 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Apêndice XVI – Ficha formativa.....                                   | 151 |
| Anexos.....                                                           | 153 |
| Anexo 1 – Rotação de espaços .....                                    | 154 |
| Anexo 2 – Projeto interdisciplinar com o desenho .....                | 155 |
| Anexo 3 – Tarefa interdisciplinar com a disciplina de Português ..... | 156 |
| Anexo 4 – Póster do dia da corrida.....                               | 157 |
| Anexo 5 – Mapa de orientação da saída de campo .....                  | 158 |

## **Índice de tabelas**

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Tabela 1 - Crenças vs N° de aulas .....    | 100 |
| Tabela 2 - Atitudes vs N° Aulas.....       | 100 |
| Tabela 3 - Benefícios vs N° de aulas ..... | 101 |
| Tabela 4 - Crenças vs Género.....          | 101 |
| Tabela 5 - Atitudes vs Género .....        | 102 |
| Tabela 6 - Benefícios vs Género .....      | 102 |

## **Índice de quadros**

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1 - ODS Lecionação .....                               | 21 |
| Quadro 2 - Objetivos e estratégias 1ª etapa lecionação .....  | 23 |
| Quadro 3 - Avaliação inicial .....                            | 24 |
| Quadro 4 - Avaliação dos alunos.....                          | 26 |
| Quadro 5 - Destaques em cada matéria.....                     | 26 |
| Quadro 6 - Resultados testes aptidão física .....             | 28 |
| Quadro 7 - Resultados conhecimentos .....                     | 28 |
| Quadro 8 - Balanço objetivos 1ª etapa lecionação .....        | 28 |
| Quadro 9 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Lecionação .....  | 29 |
| Quadro 10 - Formação de grupos heterogéneos.....              | 30 |
| Quadro 11 - Exercício introdução andebol.....                 | 31 |
| Quadro 12 - Exercício introdução basquetebol.....             | 31 |
| Quadro 13 - Exercício elementar ginástica acrobática.....     | 32 |
| Quadro 14 - Exercício introdução badmínton .....              | 32 |
| Quadro 15 - Exercício introdução dança .....                  | 33 |
| Quadro 16 - Grupos pré reformulação e pós reformulação .....  | 35 |
| Quadro 17 - Balanço dos objetivos 2ª etapa lecionação.....    | 37 |
| Quadro 18 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Lecionação ..... | 38 |
| Quadro 19 - Exercício elementar andebol .....                 | 38 |
| Quadro 20 - Exercício introdução futsal .....                 | 39 |
| Quadro 21 - Exercício introdução voleibol .....               | 40 |
| Quadro 22 - Exercício introdução badmínton .....              | 40 |
| Quadro 23 - Balanço dos objetivos 3ª etapa lecionação.....    | 44 |
| Quadro 24 - Objetivos e estratégias 4ª etapa Lecionação ..... | 45 |
| Quadro 25 - Exercício elementar voleibol .....                | 46 |
| Quadro 26 - Resultados aptidão física 4ª etapa .....          | 50 |
| Quadro 27 - Resultados conhecimentos 4ª etapa .....           | 51 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Quadro 28 - Balanço dos objetivos 4ª etapa lecionação.....          | 51  |
| Quadro 29 - ODS Desporto Escolar .....                              | 57  |
| Quadro 30 - Objetivos e estratégias 1ª etapa Desporto Escolar ..... | 58  |
| Quadro 31 - Balanço dos objetivos 1ª etapa DE.....                  | 59  |
| Quadro 32 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Desporto Escolar ..... | 60  |
| Quadro 33 - Balanço dos objetivos 2ª etapa DE.....                  | 62  |
| Quadro 34 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Desporto Escolar ..... | 63  |
| Quadro 35 - Balanço dos objetivos 3ª etapa DE.....                  | 66  |
| Quadro 36 - Objetivos e estratégias 4ª etapa Desporto Escolar ..... | 67  |
| Quadro 37 - ODS Saída de campo .....                                | 74  |
| Quadro 38 - ODS Direção de Turma .....                              | 77  |
| Quadro 39 - Objetivos e estratégias 1ª etapa Direção de Turma.....  | 79  |
| Quadro 40 - Balanço dos objetivos 1ª etapa DT .....                 | 80  |
| Quadro 41 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Direção de Turma.....  | 81  |
| Quadro 42 - Balanço dos objetivos 2ª etapa DT .....                 | 83  |
| Quadro 43 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Direção de Turma.....  | 84  |
| Quadro 44 - Balanço dos objetivos 3ª etapa DT .....                 | 86  |
| Quadro 45 - Objetivos e estratégias 4ª etapa Direção de Turma.....  | 87  |
| Quadro 46 - Balanço dos objetivos 4ª etapa DT .....                 | 89  |
| Quadro 47 - Objetivos Projeto T.O.P Direção de Turma .....          | 93  |
| Quadro 48 - ODS Seminário .....                                     | 94  |
| Quadro 49 - Objetivos 1ª etapa Seminário .....                      | 96  |
| Quadro 50 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Seminário .....        | 97  |
| Quadro 51 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Seminário .....        | 99  |
| Quadro 52 - Balanço dos objetivos 3ª etapa seminário .....          | 106 |
| Quadro 53 - Objetivos e estratégias 1º momento PTI.....             | 110 |
| Quadro 54 - Horário 1º momento PTI.....                             | 110 |
| Quadro 55 - Objetivos e estratégias 2º momento PTI.....             | 113 |

## Índice de figuras

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Figura 1 - Metodologia de Morales et al. (2020) ..... | 105 |
|-------------------------------------------------------|-----|

## Introdução

Com o intuito de obter o grau de Mestre no Ensino da Educação Física pela Universidade Lusófona, o relatório em questão foi elaborado no âmbito do estágio pedagógico realizado na Escola Básica de Mafra (EBM), pertencente ao Agrupamento de Escolas de Mafra (AEM). Foram critérios de escolha: a localização geográfica, reputação e ambição do concelho em torno do desenvolvimento sustentável. No entanto, é o primeiro ano em que foi realizado estágio na EBM, sendo este um passo para uma futura colaboração entre ambas entidades.

O estágio pedagógico é importante na formação de futuros professores. É atualmente o espaço onde se poderá resolver as diferentes dúvidas e incertezas relacionadas com o exercer da profissão. Sendo o estágio um elemento vital do desenvolvimento e formação do estagiário (Bom & Brás, 2003). Assim, o estágio contempla quatro áreas:

1. Lecionação
2. Direção de Turma (DT)
3. Desporto Escolar (DE)
4. Seminário

As diferentes áreas do estágio complementam-se, obrigando o estagiário a passar por um conjunto de situações comuns no quotidiano de um professor de Educação Física (EF), habilitando-o para o exercício desta profissão.

Partindo dessa complementaridade, visão macro e de longa distância que temos de ter relativamente ao contexto e alunos, bem como da Estratégia para a Cidadania na Escola todo o trabalho foi orientado no sentido de os alunos realizarem aprendizagens significativas via uma participação ativa, onde pudessem desenvolver o espírito crítico e a criatividade, para além de serem fortalecidas as competências pessoais e sociais.

Assim e conforme as áreas de intervenção prioritárias delineadas no projeto educativo do AEM as decisões e ações tomadas têm como meta/prioridade construir uma Escola de Valores, uma Escola Inclusiva, uma Escola de Liberdade e Responsabilidade, devidamente enquadrados com os objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pelas Nações Unidas assumidos pelo Município de Mafra.

Dentro de cada área foi elaborado e desenvolvido um projeto que teve uma duração de um ano letivo. Cada projeto visou responder às necessidades não só da

turma correspondente, mas também às necessidades da população escolar, em torno dos ODS.

Relativamente à área da lecionação, foi elaborado um projeto que engloba toda a comunidade escolar e vai ao encontro dos ODS n.º 3, 4, 5 e 11<sup>1</sup>. Ao criar uma panóplia de mapas de orientação que visa corresponder às necessidades dos alunos e dos professores para a lecionação nível elementar. Consequentemente, no dia da corrida, este projeto foi agregado ao evento. Ainda dentro desta área, foram realizados 2 momentos de professor a tempo inteiro (PTI), com o intuito de obter experiências no ensino de outros anos letivos, consolidar competências ou ultrapassar dificuldades como professor.

Em relação à área de DT, acompanhei o diretor de turma nos diversos processos que envolviam alunos, encarregados de educação e professores. A procura da interdisciplinaridade como medida de apoio a alguns alunos foi uma das prioridades na concretização desta área. Com a realização da saída de campo (SC), articulada à DT integrou o projeto de lecionação e uma perspetiva interdisciplinar, visando alcançar os ODS 3, 4, 6, 15 e 17<sup>1</sup>. A realização da SC pressupõe uma sinergia entre diversas entidades como a Tapada Militar de Mafra (TMM) e os SMAS de Mafra, para corresponder aos objetivos propostos.

Ainda assim, o projeto de DT engloba aspetos relacionados com a hidratação dos alunos, desta forma este projeto culminou por sua vez na SC com a oferta de garrafas de água reutilizáveis a cada um dos alunos participantes no evento.

Contemplando a área do DE, fiquei encarregue de uma equipa de basquetebol, que tinha presentes diversos escalões. O projeto desta área recaiu em oferecer aos alunos mais velhos algo mais que a competição, neste caso, a obtenção do nível 1 de arbitragem. Desta forma, os alunos mais velhos que não podiam competir nos encontros escolares estiveram a realizar momentos teóricos e práticos que resultaram na obtenção do nível 1 de arbitragem, com o intuito de criar uma forma de no futuro, estes alunos conseguirem estarem integrados no mercado de trabalho e na sociedade, promovendo assim uma comunidade sustentável.

Relativamente ao seminário, a abordagem realizada foi baseada nos princípios da investigação ação, tendo em conta o tema central dos desportos de combate (DC). Devido à ausência da prática de DC durante as aulas de EF, tornou-se imprescindível

---

<sup>1</sup> ODS 3 – Saúde e bem-estar. 4 – Educação de qualidade. 5 – Igualdade de gênero 6- Água potável e saneamento 11 – Cidades e comunidades sustentáveis 15 – Vida Terrestre 17 – Parcerias e meios de implementação

realizar uma ação que procurasse alterar a realidade escolar. Foi realizada uma ação prática e teórica, aliada aos ODS, com o intuito de oferecer aos professores do grupo de educação física (GEF) progressões de ensino para realizarem durante as aulas.

Todo o trabalho desenvolvido foi sustentado pelos ODS e todas as áreas do estágio estão interligadas entre si. Assim, o trabalho nestas áreas não foi isolado, mas sim articulado entre as diferentes áreas.

O presente relatório está organizado por capítulos, correspondentes às diferentes áreas de intervenção do estágio. Cada área está dividida em 4 etapas, projeto de intervenção e balanço geral. No capítulo final está presente uma conclusão de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio pedagógico. As citações e referências bibliográficas que estão presentes no relatório estão conforme as normas da 7ª edição da American Psychological Association (APA).

## **Lecionação**

De modo a criar um Plano Anual em EF, é necessário verificar como o currículo da disciplina está organizado. As aprendizagens essenciais são a principal ajuda para este intuito, mas não a única, pois ao existirem também os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), de onde vêm definidas as características que os alunos devem alcançar no final de cada ciclo de escolaridade.

Os PNEF tornam evidente o modelo de planeamento por etapas, que como a Direção-Geral do Ensino Básico e Secundário (1992) refere, baseia-se na adequação (diferenciação) pedagógica às necessidades dos alunos, no que diz respeito aos exercícios e matérias, considerando sempre os objetivos gerais de ciclo. O conceito de flexibilidade da gestão curricular é instrumental no plano por etapas, bem como a capacidade de o professor organizar o plano de ensino-aprendizagem a partir da escolha de objetivos e processos didáticos e a conceção ou orientação da educação escolar. Assim, o plano por etapas aborda diversas matérias ao longo do ano letivo, para a promover a continuidade e a progressão das aprendizagens dos alunos.

Sendo o planeamento por etapas a principal alternativa ao planeamento por blocos, a principal metodologia praticada dos professores antigos de EF. Este tipo de planeamento baseia-se na seleção de exercícios de uma matéria, lecionada num determinado n.º de aulas, avaliada após a sua conclusão. Os alunos após avaliados não praticam novamente essa matéria durante o ano letivo (Jacinto et al., 2001). Assim, o planeamento por blocos é indesejável, por não respeitar o princípio da continuidade (Ravé et al., 2010).

Ao considerar e aplicar o modelo de referência do PNEF, verifica-se que existem 4 etapas: Prognóstico, Prioridades, Processo e Produto. Na 1.ª fase, que se realiza até novembro, os objetivos remetem à avaliação inicial e à escolha dos objetivos operacionais e processos prioritários. Será necessário identificar as matérias que são prioritárias, tendo em conta os objetivos e as metas de aprendizagem. Também foi necessário analisar os recursos temporais, materiais e humanos, influentes na aplicação dos programas e o seu consequente desenvolvimento.

Relativamente à carga horária da EF no currículo semanal, verifica-se a distribuição do tempo total de 150 minutos por 3 aulas de 50 minutos. Esta divisão demonstra ser benéfica para os alunos (Marques et al., 2011), sendo que têm mais momentos de atividade física regular e desta forma, os alunos que não praticam atividade física suficiente fora da escola, ficam mais perto de cumprir as recomendações da OMS de atividade física (Bull et al., 2020), pois a EF é o único tempo de exercício

para esses alunos (Esculas & Mota, 2005). No entanto, segundo Strong et al. (2005) não será suficiente para cumprir o tempo mínimo das recomendações de atividades físicas e desportivas.

Considerando os recursos materiais, verifica-se que a EBM dispõe de 5 espaços em constante rotação, destinados à prática de EF. Tendo presente 3 campos exteriores e um pavilhão que é dividido em 2. Para aplicar todas as áreas de EF, deveremos tornar os espaços polivalentes para esse efeito (Jacinto et al., 2001). Contudo, ao ter em conta a polivalência dos espaços (Apêndice 2), verifica-se que algumas matérias que não podiam ser lecionadas, devido à ausência inicial de materiais. Como o voleibol e o basquetebol devido à ausência inicial de cestos e redes no pavilhão.

A turma que me foi atribuída este ano letivo foi o 8.º B. Constituída por 28 alunos, dos quais 15 são raparigas e 13 são rapazes, dos quais 2 são repetentes. A integração do ODS na área da leção, visou atender aos objetivos 3, 4, 5, 6, 11 e 15 devido ao seu potencial educativo e possível impacto na comunidade escolar e no desenvolvimento do aluno para a sociedade, indo ao encontro do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) (Martins et al., 2017).

Quadro 1 - ODS Leção

| Atividades           | Objetivo                                       | Indicador de sucesso                                                                                                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aulas de EF</b>   | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prática de atividade física regular durante as aulas</li> <li>Realização de momentos de atividade física moderada a vigorosa</li> </ul>    |
|                      | <b>4 – Educação de qualidade</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melhoria na área das atividades físicas</li> <li>Melhoria na área de aptidão física</li> <li>Melhoria na área dos conhecimentos</li> </ul> |
|                      | <b>5 – Igualdade de género</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização de grupos mistos durante as aulas e para os trabalhos de grupo</li> </ul>                                                       |
|                      | <b>6 – Água potável e saneamento</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização da garrafa reutilizável oferecida na saída de campo</li> </ul>                                                                  |
| <b>Projeto T.O.P</b> | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de momentos de atividade física moderada a vigorosa</li> </ul>                                                                  |
|                      | <b>4 – Educação de qualidade</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Oferecer oportunidades de prática do nível E da orientação</li> </ul>                                                                      |
|                      | <b>5 – Igualdade de género</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização de grupos mistos durante os percursos de orientação</li> </ul>                                                                  |
|                      | <b>11 - Cidades e comunidades sustentáveis</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Parceria com o Parque Desportivo de Mafra (PDM)</li> </ul>                                                                                 |
|                      | <b>15 – Vida terrestre</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Atividade realizada ao ar livre, rodeada de biodiversidade</li> </ul>                                                                      |

## 1ª etapa

Os PNEF pressupõem realizar uma fase de avaliação de inicial, sendo esta fase crucial para o desenrolar do ano letivo, por permitir a cada professor organizar o trabalho na sua respetiva turma (Jacinto et al., 2001). A avaliação inicial visa recolher dados sobre as competências anteriormente adquiridas pelos alunos e tem consequentemente a função de orientar o rumo a tomar ao longo do ano letivo.

A 1.ª etapa tem como finalidade conhecer os alunos e perceber em que estado se encontram após as férias. Mesmo que já existam dados de anos anteriores, os alunos com vários meses de ausência de prática, provavelmente perderam o que adquiriram anteriormente, quer seja nas competências de uma determinada modalidade ou aptidão física (Park & Lee, 2015), principalmente, os que têm a EF como a única fonte de atividade física no seu quotidiano (Marques et al., 2011). Esta etapa é de carácter crucial, sendo que a partir das observações, relativamente aos níveis de cada matéria, serão definidos os grupos de aprendizagem que terão uma natureza heterogénea. Desta forma, um aluno pode auxiliar o outro que tem mais dificuldades numa determinada matéria e os papéis invertem-se em outras matérias. Consequentemente, os objetivos intermédios e de final de ano, serão definidos do pressuposto da execução da 1.ª etapa.

Em cada aula da 1.ª etapa, foram lecionadas entre 3 a 5 matérias, à luz de um ensino de qualidade de Siedentop (1990), em que são lecionadas aulas politemáticas. Organizadas por áreas com grupos de alunos, preferencialmente com 6 elementos de ambos os géneros, indo ao encontro do ODS nº 5<sup>2</sup> e do ensino e qualidade da UNESCO (2015), em que cada tarefa terá uma duração perto dos 8 minutos. No início, o número elevado de alunos causou alguns momentos de confusão nas rotações de espaços e cumprimento das regras e rotinas estabelecidas, mas com o decorrer do ano letivo, estes momentos foram otimizados, ao ser necessário perder tempo no início para ganhar tempo no futuro (Gomes et al., 2017). Na parte inicial de cada aula, será abordado a matéria de luta, via um conjunto de progressões (Morales et al., 2020) que se prevê chegar até ao fim da 1ª etapa, com o intuito de preparar os alunos para a aprendizagem de DC.

Apesar de estar encarregue de 28 alunos, apenas 26 mantiveram presenças regulares. Ambos os alunos que não mantiveram a assiduidade são repetentes Um dos quais não apareceu durante a 1.ª etapa inteira e consequentemente o ano letivo inteiro,

---

<sup>2</sup> ODS: 5 – Igualdade de género

o outro aluno (n.º 23) esteve presente poucas vezes durante a 1.ª etapa, mas quando esteve presente acabava por destabilizar a turma com comportamentos desviantes.

Desta forma os objetivos para a 1.ª etapa estão presentes no seguinte quadro:

Quadro 2 - Objetivos e estratégias 1ª etapa lecionação

| Objetivos                                                                    | Estratégias implementadas                                                                                                                                       | Indicador de sucesso                                                                                                                                   | Resultado |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.1 Conhecer os alunos da turma nas atividades de EF</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário online</li> <li>• Avaliação formal em cada matéria</li> </ul>                                             | Concretização da avaliação inicial da turma<br>Identificar as matérias prioritárias<br>Identificar os alunos com mais dificuldades e os alunos líderes | Cumprido  |
| <b>1.2 Garantir que todos os alunos estão na plataforma Google Classroom</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilização de código QR na aula de apresentação</li> </ul>                                                             | Todos os alunos estão presentes na turma do <i>Google Classroom</i>                                                                                    | Cumprido  |
| <b>1.3 Estabelecer rotinas e impor regras</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diálogo com os alunos na aula de apresentação</li> <li>• Consistência nas rotinas e regras durante as aulas</li> </ul> | Tempo útil de aula aumenta<br>Tempo de transição e de organização diminui                                                                              | Cumprido  |
| <b>1.4 Identificar o nível de aptidão física dos alunos</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização da bateria de testes FIT escola</li> <li>• Distribuição de ficha individual</li> </ul>                      | Obtenção dos resultados dos testes de aptidão física                                                                                                   | Cumprido  |
| <b>1.5 Identificar o nível dos conhecimentos dos alunos</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização de fichas diagnósticas</li> </ul>                                                                           | Obtenção dos resultados dos testes diagnósticos dos conhecimentos                                                                                      | Cumprido  |

De modo a conhecer os alunos, foi realizado um questionário online informal aos alunos, em que será abordado o seu percurso individual na EF, as matérias que mais gostavam, as que rejeitavam, as que ainda não haviam praticado, as danças já realizadas, hábitos de atividade física e desportiva e se praticavam alguma modalidade do DE ou se estariam interessados em participar numa delas.

Para estabelecer rotinas e regras, foi necessário o diálogo com os alunos através da 1.ª aula (Apresentação), abordando o que será pretendido pelos alunos durante a realização das aulas de EF e os critérios de avaliação. Inclusive, esta foi a oportunidade para criar grupos, com o intuito de arrumar o material, de modo a incutir a responsabilidade, algo que é evidenciado no PASEO (Martins et al., 2017) e na missão

da escola (AEM, 2021). Consequentemente, foi distribuída uma ficha de carácter individual, que os alunos vão utilizar com o intuito de registar os resultados nas provas de aptidão física, sendo apenas fornecida uma cópia, deste modo a privilegiar a responsabilidade (Pozo et al., 2018). Ainda na mesma ficha, o aluno terá um espaço para escrever, consoante os resultados obtidos, os seus objetivos pessoais para o próximo período, para promover a autonomia e a dedicação à disciplina. Posteriormente, estas rotinas foram reforçadas ao longo da 1.<sup>a</sup> etapa.

### Área das atividades físicas

Com o intuito de avaliar os alunos nas diferentes matérias, e identificar consequentemente as matérias mais vulneráveis e os alunos mais necessitados, os procedimentos de avaliação serão realizados em formas jogadas (Prestação global). O jogo tem fatores como a imprevisibilidade, tomada de decisão, cooperação, jogo sem bola e aspetos emocionais inerentes à sua prática (Comédias, 2012). Desta forma conseguimos criar uma situação autêntica que permite evidenciar as qualidades de cada aluno, sendo que nos exercícios falta o realismo, autenticidade e contextualização. Pois, através da avaliação por exercícios, valoriza-se a execução das habilidades/técnicas e tendo em conta a importância do coletivo, a heterogeneidade será essencial para a avaliação inicial.

Quadro 3 - Avaliação inicial

| Matéria          | Submatéria               | Situação de avaliação                                   | Indicadores de sucesso                                                                                             |
|------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JDC</b>       | <b>Andebol</b>           | 5x5, campo 25mx14m com bola afável n.º 0                | Muitos remates em salto não protagonizados<br>Existe progressão no campo                                           |
|                  | <b>Basquetebol</b>       | 3x3, 15m x 12m com duas tabelas                         | Muitos lançamentos na passada não protagonizados<br>Existe progressão no campo<br>Existe luta no ressalto          |
|                  | <b>Futsal</b>            | 4x4, com espaço amplo                                   | A bola está muito tempo em campo<br>Não há aglomeração em torno da bola<br>Observam-se alguns remates              |
|                  | <b>Voleibol</b>          | 2+2, serviço entre 3 a 4,5 m, com a altura da rede a 2m | A bola anda muito tempo no ar<br>A maioria dos passes é em toque de dedos<br>Usam no mínimo 2 toques e no máximo 3 |
| <b>Ginástica</b> | <b>Ginástica de solo</b> | Sequência gímnica                                       | Realiza pelo menos 5 dos 7 elementos propostos                                                                     |

|                              |                               |                                  |                                                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <b>Ginástica acrobática</b>   | Sequência gímnica                | Realiza pelo menos 3 dos 5 a pares<br>Realiza pelo menos 3 dos 5 a trios                                            |
|                              | <b>Ginástica de aparelhos</b> | Sequência gímnica                | Realiza todos os 3 elementos propostos                                                                              |
| <b>Atletismo</b>             | <b>Velocidade</b>             | Percurso de 40m                  | Não desacelera durante o percurso<br>Existe uma aceleração nítida                                                   |
|                              | <b>Barreiras</b>              | Percurso de 40m com obstáculos   | Ultrapassa os obstáculos, sem uma grande desaceleração                                                              |
|                              | <b>Estafetas</b>              | Percurso de 20m                  | Toca na mão do colega sem desaceleração nítida                                                                      |
| <b>AEN</b>                   | <b>Orientação</b>             | Percurso de orientação na escola | Orienta o mapa corretamente<br>Identifica a simbologia no mapa corretamente<br>Seleciona a melhor opção de percurso |
| <b>Dança</b>                 | <b>Danças sociais</b>         | Coreografia de nível introdução  | Entra no tempo correto da música<br>Realiza os passos corretos, no tempo certo<br>Acompanha o ritmo da música       |
| <b>Desportos de raquetas</b> | <b>Badmínton</b>              | Jogo 1+1, com rede a 2m          | O volante está muito tempo no ar<br>A maioria das técnicas utilizadas são o lob e o clear                           |

### Área da aptidão física

Relativamente à área de aptidão física, foram realizados os testes da bateria FIT escola, que caracterizam a flexibilidade, força superior, média, inferior e a resistência cardiorrespiratória de cada aluno. Sendo que seria obrigatório cada aluno assentar os resultados obtidos na ficha individual disponibilizada.

### Área dos conhecimentos

Considerando a área dos conhecimentos, foram realizadas numa primeira fase fichas individuais online, de carácter formativo (apêndice XV), para verificar qual o grau de conhecimento de cada aluno, sobre as áreas da saúde e das diferentes matérias desportivas curriculares a abordar.

### Balanço

### Área das atividades físicas

Ao concluir esta etapa, a recolha dos dados, relativamente às características dos alunos nas diversas matérias, ficou concluída, de modo a definir um rumo para o restante ano letivo. Assim, foram identificados os alunos críticos nas várias matérias, tal como os alunos que apresentaram dificuldades e os alunos que eram competentes.

Quadro 4 - Avaliação dos alunos

| Matérias  | Alunos Competentes | Alunos com dificuldades | Alunos críticos |
|-----------|--------------------|-------------------------|-----------------|
| JDC       | 8 alunos           | 10 alunos               | 8 alunos        |
| Ginástica | 8 alunos           | 11 alunos               | 7 alunos        |
| AEN       | 26 alunos          | 0 alunos                | 0 alunos        |
| Atletismo | 22 alunos          | 4 alunos                | 0 alunos        |
| Dança     | 8 alunos           | 9 alunos                | 9 alunos        |
| Badminton | 2 alunos           | 16 alunos               | 6 alunos        |

Quadro 5 - Destaques em cada matéria

| Matéria                      | Submatéria                    | Resultados                                                                                              |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JDC</b>                   | <b>Andebol</b>                | Grande parte da turma em nível PI (12/26)<br>Destaques positivos: 2 alunas de nível E (2/26)            |
|                              | <b>Basquetebol</b>            | Grande parte da turma em nível PI (11/26)<br>Destaques positivos: 1 aluno e uma aluna de nível E (2/26) |
|                              | <b>Futsal</b>                 | Grande parte da turma em nível PI (10/26)<br>Destaques positivos: 2 alunas e um aluno em nível E (3/26) |
|                              | <b>Voleibol</b>               | Grande parte da turma em nível NI (21/26)<br>Destaques positivos: 1 aluna que cumpre o nível I (3/26)   |
| <b>Ginástica</b>             | <b>Ginástica de solo</b>      | Grande parte da turma em nível PI (11/26)                                                               |
|                              | <b>Ginástica acrobática</b>   | Todos os alunos no nível I (26/26)                                                                      |
|                              | <b>Ginástica de aparelhos</b> | Maioria da turma em nível PI (25/26)                                                                    |
| <b>Atletismo</b>             | <b>Velocidade</b>             | Grande parte da turma em nível I (21/26)                                                                |
|                              | <b>Barreiras</b>              | Grande parte da turma em nível I (21/26)                                                                |
|                              | <b>Estafetas</b>              | Todos os alunos no nível I (26/26)                                                                      |
| <b>AEN</b>                   | <b>Orientação</b>             | Todos os alunos no nível I (26/26)                                                                      |
| <b>Dança</b>                 | <b>Danças sociais</b>         | Maioria da turma em nível NI (9/26)<br>Destaque positivo: 1 aluna que cumpre o nível E                  |
| <b>Desportos de raquetas</b> | <b>Badminton</b>              | Maioria da turma em nível PI (18/26)<br>Destaque positivo: 2 alunos que cumprem o nível E               |

Geralmente, nos **Jogos desportivos coletivos (JDC) de invasão**, as principais dificuldades evidenciadas pelos alunos estavam relacionadas com a tomada de decisão, pois muitas das vezes optavam pela decisão errada. Alguns alunos demonstraram desconforto com a bola e tentavam passar para o colega o mais rápido possível, em vez de finalizar ou por vezes acontecia o inverso, com o colega em posição vantajosa, optavam pelo drible para fugir da finalização. No **andebol**, a ausência de

remate em salto em alguns alunos demonstrou ser uma dificuldade para alguns alunos, mesmo sem oposição e em posição vantajosa optavam por utilizar a técnica incorreta. No **basquetebol**, assemelha-se o problema, sendo que no momento da finalização, os alunos preferiam lançar de longe, em vez de realizar o lançamento da passada em posição vantajosa.

O **voleibol** demonstrou ser a modalidade onde os alunos têm mais dificuldades, sendo que o principal problema está na deslocação para o ponto de queda da bola. Apesar disto, aqueles que se deslocam para o ponto de queda da bola têm dificuldades em dar continuidade ao jogo através do toque de dedos.

Na **dança**, grande parte dos alunos demonstrou dificuldade em realizar a dança sem auxílio externo (contagem de tempos, professor a demonstrar), sendo que os alunos que se encontravam mais recuados na formação da forma de organização em xadrez, eram os que demonstravam mais dificuldades, especialmente em realizar os passos corretos no tempo da música.

Relativamente na **ginástica**, existia um problema comum em todos os alunos na ginástica de aparelhos. Nenhum aluno conseguiu realizar o salto entre mãos, o que impediu à maioria de alcançar o nível Introdução. Ainda assim, na ginástica de solo as principais dificuldades foram evidenciadas nos rolamentos, especialmente no rolamento atrás, pois alguns deles referem que têm medo ou realizam a técnica incorretamente.

No que concerne ao **atletismo**, as dificuldades em não perder velocidade até ao fim do percurso foram evidentes em alguns alunos. Não obstante, a realização do lançamento do peso e do salto em altura teve de ser adiada devido à rotação do espaço e a disponibilidade dos materiais.

Relativamente ao **badmínton**, semelhante ao voleibol, uma das principais dificuldades dos alunos estava relacionada com a deslocação ao ponto de queda, deste caso, do volante. A ausência das técnicas de lob e do clear impedem alguns alunos de alcançar o nível introdução.

### **Área da aptidão física**

Em relação à aptidão física, verificou-se que a maioria dos alunos encontravam-se com resultados positivos nos diferentes testes (perfil saudável ou perfil atlético). Os alunos que tiveram resultados negativos, tiveram uma segunda oportunidade para melhorar no dia 29 de novembro com os outros alunos que pretenderam melhorar os resultados para alcançar o perfil atlético. As melhorias

pretendidas nos alunos foram em torno da aptidão cardiorrespiratória, força superior e média, devido ao peso dado na avaliação final.

Quadro 6 - Resultados testes aptidão física

| Teste               | Fora da zona saudável | Dentro da zona saudável | Perfil atlético |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------|
| Vaivém              | 3 alunos              | 16 alunos               | 7 alunos        |
| Extensões de braços | 1 aluno               | 17 alunos               | 8 alunos        |
| Abdominais          | 0 alunos              | 16 alunos               | 10 alunos       |
| Impulsão horizontal | 0 alunos              | 12 alunos               | 14 alunos       |
| Senta e alcança     | 10 alunos             | 7 alunos                | 9 alunos        |

### Área dos conhecimentos

Relativamente aos conhecimentos, a maioria dos alunos conseguiu cumprir as classificações pretendidas, no entanto, alguns alunos demonstraram resultados negativos. Foram abordadas, em fichas, as diferentes modalidades realizadas em aula, com questões relacionadas com a saúde, lecionado em aulas teóricas.

Quadro 7 - Resultados conhecimentos

| Classificações                     | Nº de alunos |
|------------------------------------|--------------|
| Classificações negativas (0-49)    | 4            |
| Classificações positivas (50-85)   | 13           |
| Classificações excelentes (86-100) | 9            |

### Balanço dos objetivos

Quadro 8 - Balanço objetivos 1ª etapa leçãoção

| Objetivo                                                                     | Balanço                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1 Conhecer os alunos da turma nas atividades de EF</b>                  | Com a concretização da avaliação inicial das diferentes áreas da EF, foram identificados as matérias prioritárias e os alunos com mais dificuldades e os alunos líderes. O uso do questionário online permitiu também conhecer melhor os alunos |
| <b>1.2 Garantir que todos os alunos estão na plataforma Google Classroom</b> | O uso de um código QR permitiu a todos os alunos integrarem-se na plataforma <i>Google Classroom</i> .                                                                                                                                          |
| <b>1.3 Estabelecer rotinas e impor regras</b>                                | O diálogo com os alunos e consistência nas rotinas e regras durante as aulas de EF foram cruciais para a diminuição do tempo de transição e de organização, o que potenciou o tempo útil de aula.                                               |
| <b>1.4 Identificar o nível de aptidão física dos alunos</b>                  | A realização da bateria de testes FIT escola permitiu obter os resultados dos testes de aptidão física. O uso da ficha individual contribuiu para o desenvolvimento da responsabilidade nos alunos.                                             |
| <b>1.5 Identificar o nível dos conhecimentos dos alunos</b>                  | Os resultados observados nas fichas diagnósticas, permitiu identificar o nível dos conhecimentos dos alunos.                                                                                                                                    |

## 2ª etapa

A conclusão da primeira etapa é crucial nas avaliações e projeção das aprendizagens dos alunos, pois esta informação permite perceber os diferentes níveis de aprendizagem dos alunos nas diferentes matérias. Assim, conduzimos o ensino para a etapa das prioridades.

De modo a definir objetivos realistas e adequados às necessidades dos alunos, é importante ter em consideração e analisar os resultados da avaliação inicial, com a rotação de espaços, plano anual de atividades, recursos materiais e os critérios de avaliação. Assim, para esta etapa os objetivos definidos são os seguintes:

Quadro 9 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Lecionação

| Objetivos                                                                | Estratégias implementadas                                                                                                                                                                                            | Indicador de sucesso                                                          | Resultado    |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>2.1 Trabalhar e melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos heterógenos colaborativos</li> <li>• Método dos constrangimentos</li> <li>• <i>Scaffolding</i> e <i>Peer Learning</i></li> <li>• Método da execução ideal</li> </ul> | Melhoria do nível de desempenho das matérias                                  | Cumprido     |
| <b>2.2 Introdução à disciplina de luta</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecionação das quedas de segurança</li> <li>• Lecionação das técnicas de nível de introdução</li> </ul>                                                                     | Os alunos realizam as técnicas pressupostas                                   | Não Cumprido |
| <b>2.3 Avaliação inicial do lançamento do peso e do salto em altura</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realização do lançamento do peso e salto em altura</li> </ul>                                                                                                               | Concretização da avaliação inicial do lançamento do peso e do salto em altura | Cumprido     |
| <b>2.4 Reduzir os tempos de instrução/transição/organização</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilização de grupos pré-definidos</li> <li>• Repetição de aulas</li> </ul>                                                                                                 | Diminuição dos tempos de instrução/transição/organização                      | Cumprido     |
| <b>2.5 Melhorar a aptidão física nos alunos prioritários</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas jogadas com grupos heterogéneos</li> <li>• Momentos dedicados à aptidão física durante as aulas</li> </ul>                                                           | Melhoria nos resultados da aptidão física na bateria de testes do FIT escola  | Cumprido     |
| <b>2.6 Melhorar os conhecimentos nos alunos prioritários</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilização de documentos de apoio</li> <li>• Realização de fichas complementares nos temas com mais dificuldades</li> </ul>                                           | Melhoria dos resultados obtidos nas fichas dos conhecimentos                  | Cumprido     |

Com a concretização desta etapa, as aulas foram organizadas de forma diferente, ou seja, as matérias prioritárias identificadas na avaliação inicial ganham relevo. Continuando a respeitar as características de uma aula rica de EF, definida por Siedentop (1990). Garantindo o ABCD (aptidão física, bolas, colchões, dança) para promover o ecletismo tal como o princípio da continuidade.

A formação de grupos heterogéneos foi importante para potenciar as aprendizagens dos alunos, pois os alunos mais competentes têm enorme influência para o sucesso dos alunos com mais dificuldades, no que toca à aprendizagem de habilidades e na motivação para a aprendizagem (Yang et al., 2021). Os alunos definidos como competentes tiveram como critério as suas capacidades nos jogos desportivos coletivos e na dança, sendo que essas áreas são as que apresentam maior número de alunos com dificuldades.

Quadro 10 - Formação de grupos heterogéneos

| Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 |       |
|---------|---------|---------|-------|
| Nº 19   | Nº 24   | Nº 20   |       |
| Nº 11   | Nº 18   | Nº 9    |       |
| Nº 1    | Nº 27   | Nº 8    |       |
| Nº 3    | Nº 14   | Nº 6    |       |
| Nº 10   | Nº 12   | Nº 13   |       |
| Nº 4    | Nº 21   | Nº 7    |       |
| Nº 5    | Nº 25   | Nº 22   | Nº 16 |
| Nº 28   | Nº 17   | Nº 15   | Nº 2  |

Legenda: Verde – Alunos líderes; Amarelo – Alunos fronteira; Vermelho – Alunos críticos

### Área das atividades físicas

No que concerne ao Andebol, o principal problema evidenciado foi a ausência de remate em salto, resultando em oportunidades de finalização falhadas ou mal aproveitadas sendo que um dos indicadores de um jogo de nível introdução é a presença de muitos golos através do remate em salto (Comédias, 2012). Para resolver esta problemática em questão, considere duas opções possíveis para a concretização das aprendizagens prioritárias: jogo em superioridade numérica 2x1 ou o 3x2.

Sendo que, a redução do número de jogadores permite um maior contacto com a bola, garantindo mais de ações e protagonismo para cada um dos alunos (Fernandéz-Espínola et al., 2020).

Quadro 11 - Exercício introdução andebol

| Grupo | Situação | Alunos      | Objetivos                                                                          | Meta                                                 |
|-------|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1     | 2x1      | 1,11 e 19   | Coopera com os colegas                                                             | 8 finalizações em remate em salto em cada 10 ataques |
|       |          | 3,4,10 e 28 | Decidir bem quando passar ou conduzir. Quando isolado, finaliza em remate em salto |                                                      |
|       |          | 5           | Desmarca-se para oferecer linha de passe                                           |                                                      |

Tendo em conta as dificuldades dos alunos, o jogo em superioridade numérica de 2x1 é o indicado, recorrendo ao método dos constrangimentos de Newell (1986), que recorre à manipulação de constrangimentos da natureza da tarefa, individuo e do envolvimento para a potenciação de um comportamento desejado. Assim, a redução do n.º de jogadores permite mais ações com bola o que permite mais oportunidades para a tomada de decisão e para rematar em salto (Fernandéz-Espínola et al., 2020).

Em relação ao **basquetebol**, a principal dificuldade está presente na ausência de momentos de finalização em lançamento na passada. Desta forma, o quadro seguinte demonstra a dinâmica de aprendizagem desenvolvida.

Tendo em conta a panóplia de exercícios disponíveis, foi considerado o jogo em superioridade numérica 2x1. Consequentemente, o jogo dos 6 irá surgir como alternativa ao 2x1. Assim, é possível garantir mais tempo de contacto com bola, devido ao número reduzido de jogadores. Além disso, facilita a tomada de decisão dos alunos, sendo que as opções também serão reduzidas (Fernandéz-Espínola et al., 2020).

Quadro 12 - Exercício introdução basquetebol

| Grupo | Situação | Alunos      | Objetivos                                                                                | Meta                                                       |
|-------|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1     | 2x1      | 1,11 e 19   | Coopera com os colegas                                                                   | 5 finalizações em lançamento na passada em cada 10 ataques |
|       |          | 3,4,10 e 28 | Decidir bem quando passar ou conduzir. Quando isolado, finaliza em lançamento na passada |                                                            |
|       |          | 5           | Desmarca-se para oferecer linha de passe                                                 |                                                            |

Relativamente ao atletismo, a realização do salto em altura e o lançamento do peso foram adiados para a 2.ª etapa devido à rotação dos espaços e principalmente as condições atmosféricas. Nesta etapa, realizei a avaliação inicial das modalidades referidas e posteriormente introduzir progressões pedagógicas, baseadas no dossiê do professor de atletismo, (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012) para a melhoria das capacidades dos alunos.

Devido aos resultados obtidos na avaliação inicial na ginástica acrobática, o objetivo para esta etapa será introduzir o nível elementar, de forma que consigam realizar uma sequência gímnica, respeitando as três fases, juntando elementos do nível elementar, com elementos do nível introdução.

*Quadro 13 - Exercício elementar ginástica acrobática*

| Grupo | Situação | Alunos       | Objetivos                                           | Meta                                                                                                                                                                                |
|-------|----------|--------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Colchões | 1,3, 19, 28  | Ficha ilustrativa com as diferentes figuras e pegas | Elaboração de uma sequência com 5 figuras: 3 de pares (pelo menos 2 do nível elementar) e 2 de trios (pelo menos uma do nível elementar)<br>Manutenção da figura durante 3 segundos |
|       |          | 3, 5, 10, 11 |                                                     |                                                                                                                                                                                     |

A ginástica de aparelhos demonstrou ser onde existia o maior número de alunos fronteira, sendo que a ausência do salto entre mãos inibia os alunos de atingirem o nível introdução. Portanto, esta segunda etapa incidiu em progressões pedagógicas relativamente ao salto entre mãos. Foi necessário ter em conta o modelo ideal de execução, recorrendo a vídeos devido a facilitar a assimilação do movimento e com o feedback sobre os pontos-chave do movimento será a forma mais eficaz de ensinar o salto entre mãos, destacando a importância da observação para a aprendizagem de novas habilidades (Han et al., 2022).

No que toca ao badminton, os principais problemas dos alunos estavam relacionados com o deslocamento ao ponto de queda do volante e a ausência da execução das técnicas de lob e clear. Para resolver esta problemática, visei demonstrar a execução das técnicas corretas tanto do lob como do clear e a pega correta da raquete. Além disso, a utilização dos exercícios 1+1 e 2+2 foram as formas jogadas utilizadas para promover a deslocação para o ponto de queda do volante.

*Quadro 14 - Exercício introdução badminton*

| Grupo | Situação | Alunos             | Objetivos                                   | Meta                                                             |
|-------|----------|--------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1     | 1+1      | 1,3, 4, 11, 19, 28 | Utilização do lob e do clear                | Realizar 10 transposições de rede, com recurso ao lob e ao clear |
|       |          | 5, 10              | Deslocação para o ponto de queda do volante |                                                                  |

Relativamente à dança, verificou-se que a entrada no tempo correto da música e realizar os passos corretos no tempo da música foram os maiores problemas evidenciados pelos alunos. A realização da coreografia do merengue, em xadrez, no final das aulas da 1.<sup>a</sup> etapa, permitiu aos alunos perceberem a coreografia, mas o que

estavam nas filas finais foram os que evidenciaram mais dificuldades. Sendo que, estavam constantemente fora do tempo da música e não sabiam a sequência de passos a realizar. Assim, tornou-se nítido que estes alunos necessitavam de feedbacks individuais para melhorar, especialmente o feedback extrínseco, que está associado à melhoria e/ou aquisição de competências (Han et al., 2022). Desta forma, a utilização de grupos menores com alunos líderes na matéria de dança, permitiu um apoio aos menos aptos (Fino, 2001).

*Quadro 15 - Exercício introdução dança*

| Grupo | Situação                                 | Alunos    | Objetivos                                                                                        | Meta                                    |
|-------|------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1     | Em xadrez, com aluno referência a ajudar | 10, 19    | Realiza a sequência completa (merengue)<br>Coopera com os colegas para a realização da sequência | Realiza a sequência completa, sem erros |
|       |                                          | 1, 3, 5   | Entram no tempo correto da música<br>Realiza a sequência completa (merengue)                     |                                         |
|       |                                          | 4, 11, 28 | Entram no tempo correto da música<br>Realizam o passo correto no tempo certo                     |                                         |

O ensino das técnicas de luta estaria planeado para esta etapa, sendo que as progressões de Morales et al. (2020) executadas no início de todas as aulas da 1.<sup>a</sup> etapa foram bem-sucedidas, pois os alunos cumpriram os objetivos pretendidos, sendo que já não demonstram qualquer aversão ao contacto com o colega. Via progressões pedagógicas, iria ensinar primeiramente a técnica de queda por questões de segurança e só posteriormente as técnicas de dupla prisão de pernas, controlo da cabeça e do braço.

### **Área da aptidão física**

Considerando os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, o objetivo principal desta etapa na área de aptidão física será relacionado com a melhoria da resistência, força média e superior, de modo aos alunos alcançarem o sucesso e desenvolverem as capacidades motoras. Para tal, estiveram presentes nas aulas pelo menos um momento de condição física para desenvolver as capacidades, principalmente a força dos membros superiores e a força média. Desta forma, os alunos cumprem as recomendações da OMS (2020), no que toca ao trabalho de força, sendo que tem de ser realizado 3x por semana (Bull et al., 2020).

Ainda assim, a principal forma de promover o desenvolvimento da resistência dos alunos será por meio de formas jogadas com grupos heterogéneos, em

superioridade numérica, tendo em conta a importância do feedback para promover a atividade física vigorosa (Ha et al., 2019).

Para potenciar a presença de atividade física vigorosa, necessária para o desenvolvimento das capacidades físicas (Bull et al., 2020), foi necessária uma reformulação da estrutura e das estratégias utilizadas nas aulas. Pois o professor é um elemento crítico para maximizar e potenciar a prática de atividade física vigorosa (Smith et al., 2015). Sendo que uma aula de 50 min, nunca terá todo o tempo disposto para a prática devido a situações comuns na 1.<sup>a</sup> etapa como os alunos chegarem atrasados, muito tempo de organização de grupos e os alunos precisarem de sair mais cedo das aulas. De modo a garantir que chegam a tempo à próxima aula, devido à grande distância entre o local onde realizam a EF e as outras disciplinas, o que acaba por distanciar as aulas do tempo necessário para o ensino eficaz (Carreiro da Costa, 1984), sendo que o tempo útil de aula é por vezes inferior a 30 min.

Assim, uma das estratégias implementadas será o uso de grupos pré-definidos (grupos de aprendizagem) que vão estar numa folha para a consulta dos alunos e no *Google Classroom*, desta forma poupa-se tempo precioso de aula outrora perdido na organização (Martins et al., 2017). A repetição de exercícios de aula para aula, demonstrou ser uma estratégia efetiva na 1.<sup>a</sup> etapa e será continuada na realização da 2.<sup>a</sup> etapa, sendo que os alunos ficam familiarizados com os exercícios e demoram menos tempo para começar a prática (Martins et al., 2017).

Com a conclusão da 1.<sup>a</sup> etapa, os alunos vão preencher no boletim individual os seus objetivos para 29 de novembro e para o próximo período. Desta forma, ao estarem incluídos no processo de autoavaliação e na criação dos próprios objetivos, vão estar mais determinados para os alcançar (Román et al., 2019). Posto isto, aplica-se a teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2000) ao desenvolver a autonomia dos alunos, sendo que os alunos preenchem autonomamente a ficha entregue, e definem os próprios objetivos, procurando desenvolver a motivação intrínseca, satisfazendo as 3 necessidades psicológicas básicas presentes na teoria o que os torna mais determinados para alcançar os próprios objetivos.

### **Área dos conhecimentos**

Nesta área, as principais dificuldades encontradas estavam relacionadas com as regras das modalidades. Assim, na 2.<sup>a</sup> etapa foi realizada uma última ficha com as questões que os alunos erraram mais nas primeiras fichas para melhorarem os seus conhecimentos. Como auxílio, foi dada uma aula teórica com documentos de suporte no Classroom, para os alunos consultarem para estudarem os conteúdos abordados.

## Balanço

### Área das atividades físicas

No decorrer da 2.<sup>a</sup> etapa foi necessária uma alteração dos grupos de trabalho, sendo que vários alunos reportaram que não se davam bem com alguns colegas do grupo, o que causava instabilidade e um empenho menor durante as aulas. Desta forma, decidi falar com os alunos líderes para construirmos em conjunto os grupos da turma em torno dos objetivos que defini para o grupo. Assim, um dos critérios para a formação dos grupos foi ter presente alunos fronteira e alunos com mais dificuldades, para que fosse evitado a criação de um grupo homogéneo.

Uma das perguntas que coloquei aos alunos, na formação dos grupos, foi “quem é que fica encarregue de auxiliar o aluno x, a melhorar?” aplicando desta forma o termo “*scaffolding*” (Wood et al., 1976), em que um aluno com mais capacidades ajuda na melhoria de outro que tem algumas dificuldades num determinado tema, até não ser necessário. Desta forma, destaca-se a capacidade de cooperação entre os alunos líderes e a respetiva responsabilidade que vão assumir para a resolução de um ou vários problemas de outro aluno. Tudo isto são componentes a desenvolver no PASEO (Martins et al., 2017). Outro aspeto que levou a esta decisão, foi o facto de os próprios alunos terem um conhecimento mais elevado das relações da turma e desta forma conseguem evitar que existam grupos com elementos com conflitos no mesmo grupo.

Quadro 16 - Grupos pré reformulação e pós reformulação

| Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 |
|---------|---------|---------|
| Nº 19   | Nº 24   | Nº 20   |
| Nº 11   | Nº 18   | Nº 9    |
| Nº 1    | Nº 27   | Nº 8    |
| Nº 3    | Nº 14   | Nº 6    |
| Nº 10   | Nº 12   | Nº 13   |
| Nº 4    | Nº 21   | Nº 7    |
| Nº 5    | Nº 25   | Nº 22   |
| Nº 28   | Nº 17   | Nº 15   |
|         |         | Nº 16   |
|         |         | Nº 2    |

| Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 |
|---------|---------|---------|
| Nº 20   | Nº 11   | Nº 19   |
| Nº 9    | Nº 18   | Nº 24   |
| Nº 1    | Nº 10   | Nº 14   |
| Nº 22   | Nº 3    | Nº 7    |
| Nº 4    | Nº 13   | Nº 8    |
| Nº 6    | Nº 28   | Nº 15   |
| Nº 21   | Nº 27   | Nº 12   |
| Nº 25   | Nº 17   | Nº 2    |
|         |         | Nº 16   |
|         |         | Nº 5    |

Ao observar a constituição dos grupos, verifica-se que os princípios do grupo anterior estão idênticos, apesar de ser com elementos diferentes. Semelhante ao “*scaffolding*”, insere-se aqui o conceito de “*peer learning*”, é definido como um modelo em que os alunos estão ativamente envolvidos na aprendizagem com os colegas, em que um é tutor e o outro é um aprendiz (D’Arripe-Longueville et al., 2002). Este modelo torna-se mais eficiente em grupos pequenos, especialmente por existir mais oportunidades para colaborar entre si para resolver um determinado problema (Jacobs, 2004). No entanto, o “*peer learning*” é bastante positivo para o desenvolvimento da

autoconfiança e aprendizagem cooperativa, particularmente no contexto da EF (Juliantine et al., 2019).

No que toca aos JDC, verificou-se uma melhoria substancial conforme os objetivos definidos para cada matéria. Sendo que no andebol, onde existiam mais alunos fronteira, os alunos evidenciaram melhorias e cumprem o nível introdução. O uso de exercícios de superioridade numérica foi crucial para este desenvolvimento, mas também é importante destacar o trabalho cooperativo dos alunos líderes.

Relativamente ao basquetebol, o inverso verificou-se. Apesar de existir melhorias nos alunos com mais dificuldades, grande parte dos alunos não conseguiu adquirir a técnica de lançamento na passada. Continuando a optar por lançamentos de longe que não resultam em ataques concretizados.

A concretização da avaliação inicial do lançamento do peso e do salto em altura foram concretizados. Sendo que existem mais dificuldades no lançamento do peso.

No que concerne à ginástica de aparelhos, houve também uma melhoria por parte dos alunos. A utilização do modelo ideal de execução, resultou numa melhor assimilação do movimento, no entanto, um aspeto negativo a destacar foi o facto de alguns alunos não terem conseguido realizar o movimento devido a tentativas anteriores que correram mal, resultando numa queda. Desta forma, alguns alunos sentiram-se ansiosos e tinham medo de realizar o exercício outra vez.

Tendo em conta os objetivos da ginástica acrobática, vão ser adiados para a 3.<sup>a</sup> etapa. Devido à alteração dos grupos, foi necessária uma reformulação por parte dos alunos das coreografias, deste modo, decidi dar uma maior margem de tempo para a preparação da coreografia.

O badminton acabou por receber menos tempo dedicado na 2.<sup>a</sup> etapa como era previsto. Apesar de existirem momentos de prática de badminton, tanto de exercícios de 1+1 e 2+2, acabou por não incidir no ensino das técnicas do lob e do clear.

Relativamente à dança, muitos dos problemas relacionados com a entrada no tempo correto da música e a realização dos passos corretos no tempo certo, foram ultrapassados por grande parte dos alunos. No entanto, ainda existem alguns alunos com alta resistência à prática da dança, o que acaba por prejudicar o seu desenvolvimento durante as aulas. Importante aqui destacar o papel do *scaffolding* e do *peer learning* por parte dos alunos líderes, ao cooperar com os outros alunos para eles conseguirem alcançar o sucesso.

O ensino da luta na 2ª etapa, não foi realizado. Infelizmente, devido a eventos escolares e a rotação de espaços, as aulas nos espaços interiores foram reduzidas, sendo dado prioridade a outras matérias como a ginástica de aparelhos e acrobática.

### **Área da aptidão física**

O uso de momentos de condição física no durante as aulas, as formas jogadas com grupos heterogéneos, demonstraram ser bem-sucedidos devido a apenas 2 alunos não cumprirem os resultados pretendidos. No entanto, as estratégias utilizadas para rentabilizar melhor o tempo disponível para a prática também foram benéficas para a melhoria da aptidão física. Sendo que, o tempo disponível para a prática aumentou, o que se traduziu nos resultados obtidos.

### **Área dos conhecimentos**

Relativamente aos conhecimentos, os alunos demonstram domínio sobre as diferentes matérias abordadas ao longo da 2.ª etapa. Sendo que apenas um aluno não alcançou o sucesso na área dos conhecimentos.

### **Balanço dos objetivos**

Quadro 17 - Balanço dos objetivos 2ª etapa lecionação

| <b>Objetivo</b>                                                          | <b>Balanço</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1 Trabalhar e melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos</b> | O uso de grupos heterogéneos formados com o princípio do <i>Scaffolding</i> e do <i>Peer Learning</i> , em situações de aprendizagem que têm presente o método dos constrangimentos e do método da execução ideal, traduziram-se numa melhoria do nível de desempenho das matérias. |
| <b>2.2 Introdução à disciplina de luta</b>                               | Devido a eventos escolares e a rotação de espaços, não foi possível introduzir a disciplina de luta.                                                                                                                                                                                |
| <b>2.3 Avaliação inicial do lançamento do peso e do salto em altura</b>  | Através da situação formal de avaliação de lançamento do peso e do salto em altura, foi possível identificar os níveis dos alunos nestas matérias.                                                                                                                                  |
| <b>2.4 Reduzir os tempos de instrução/transição/organização</b>          | Ao utilizar grupos pré-definidos e ao repetir algumas aulas, os tempos de instrução/transição/organização diminuíram.                                                                                                                                                               |
| <b>2.5 Melhorar a aptidão física nos alunos prioritários</b>             | Com o uso de formas jogadas com grupos heterogéneos e de momentos dedicados à aptidão física, existiu uma melhoria nos resultados de aptidão física.                                                                                                                                |
| <b>2.6 Melhorar os conhecimentos nos alunos prioritários</b>             | Devido à disponibilização de documentos de apoio e realização de fichas complementares nos temas que a turma tinha mais dificuldades, existiu uma melhoria nos resultados obtidos nas fichas.                                                                                       |

### 3ª etapa

Com a conclusão da 2.ª etapa, os alunos desenvolveram as suas competências de modo a progredirem nas aprendizagens. Assim o final do ano letivo aproxima-se e será necessário adaptar alguns exercícios devido à melhoria das capacidades dos alunos. Sendo os objetivos para esta etapa os seguintes:

Quadro 18 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Lecionação

| Objetivos                                                                                             | Estratégias implementadas                                                                                                                                      | Indicador de sucesso                                                         | Resultado        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>2.2 Introdução à disciplina de luta</b>                                                            | Lecionação das quedas de segurança<br>Lecionação das técnicas de nível de introdução                                                                           | Os alunos realizam as técnicas pressupostas                                  | Não foi cumprido |
| <b>3.1 Continuar a desenvolver as aprendizagens dos alunos relativamente às matérias prioritárias</b> | Exercícios de nível elementar no andebol<br>Método dos constrangimentos<br><i>Scaffolding e Peer Learning</i>                                                  | Melhoria do nível de desempenho das matérias                                 | Cumprido         |
| <b>3.2 Consolidar a coreografia de ginástica acrobática</b>                                           | Disponibilização de um ficheiro no <i>Google Classroom</i><br>Grupos autónomos<br>Sempre que possível, dispor de um momento de prática de ginástica acrobática | Os alunos apresentam a coreografia dentro dos parâmetros propostos           | Cumprido         |
| <b>3.3 Melhorar os resultados obtidos em relação à aptidão física</b>                                 | Formas jogadas com grupos heterogéneos<br>Momentos dedicados à aptidão física durante as aulas                                                                 | Melhoria nos resultados da aptidão física na bateria de testes do FIT escola | Cumprido         |

#### Área das atividades físicas

Devido à evolução substancial dos alunos relativamente ao andebol, foi necessário realizar exercícios mais complexos que procurassem alcançar as competências do nível elementar. Utilizando os novos grupos de trabalho, é necessário que os alunos estejam inseridos em contextos desafiantes, para evitar a estagnação e desmotivação (Pathania et al., 2019).

Quadro 19 - Exercício elementar andebol

| Grupo | Situação | Alunos      | Objetivos                                                     | Meta                             |
|-------|----------|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1     | 4x3      | 20, 9       | Colabora na circulação de bola e realiza compensação ofensiva | 3 finalizações em cada 5 ataques |
|       |          | 1, 4, 6, 22 | Realiza marcação de controlo e vigilância                     |                                  |
|       |          | 21, 25      | Desmarca-se para oferecer linha de passe                      |                                  |

Com o aumento do n.º de jogadores em campo, aumenta a complexidade do exercício e consequentemente torna-se mais desafiante para os alunos (Newell, 1986). Ainda assim, torna-se importante incutir o contacto físico no andebol, uma característica crucial do nível elementar (Comédias, 2012).

No Futsal, devido à melhoria nas desmarcações e o facto dos alunos com mais dificuldades não rejeitarem ter a posse de bola, embora ainda com defesa sombra, vão ser realizados exercícios mais semelhantes à situação formal de jogo, ainda que seja com algumas condicionantes.

*Quadro 20 - Exercício introdução futsal*

| Grupo | Situação                                            | Alunos           | Objetivos                                                                               | Meta                                                |
|-------|-----------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 3     | 4x4 com guarda-redes avançado + 2 apoios exteriores | 19, 24           | Colabora com os colegas                                                                 | Em 5 ataques, existir pelo menos 2 remates à baliza |
|       |                                                     | 14, 7, 8, 15, 12 | Passa para um colega em posição vantajosa e desmarca-se<br>Em posição vantajosa, remata |                                                     |
|       |                                                     | 2, 5, 16         | Desmarca-se para oferecer linha de passe                                                |                                                     |

O uso de alunos mais competentes, como guarda-redes avançado, permite uma linha de passe recuada, algo que oferece segurança aos alunos com algumas dificuldades. Para complementar, a existência de alunos como apoios exteriores permite mais uma linha de passe, o que significa que em qualquer momento do jogo irá estar um jogador livre, o que resulta realmente numa situação de 6x4. Será imposta a regra de defesa sombra, apenas para os alunos com mais dificuldades, sendo que a defesa no início será sempre mais forte que o ataque e desta forma resulta em maiores perdas de bola, que porventura origina um jogo mais “parado”. Assim, os alunos com mais dificuldades não ficam com aversão da bola, com medo de a perder e garantidamente vão ter uma linha de passe.

Em relação ao voleibol, embora alguns alunos tenham progredido em questões relacionadas com o deslocamento para o ponto de queda da bola, a maioria não demonstrou melhorias. Sendo os grupos heterogéneos, numa situação de 2+2, com o primeiro toque do aluno mais competente, o segundo toque raramente resultava. O que tornava o voleibol desmotivante para todos os alunos, devido à baixa taxa de sucesso das transposições de rede. Assim, para a 3.ª etapa será necessário introduzir algumas regras para ultrapassar estas dificuldades. Decidi que, os alunos com mais dificuldades poderão agarrar a bola e posteriormente fazer um passe para o outro aluno.

Quadro 21 - Exercício introdução voleibol

| Grupo | Situação                                                                 | Alunos         | Objetivos                                 | Meta                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| 2     | 2+2, aluno menos competente pode agarrar a bola e posteriormente passar. | 11, 18, 3      | Realiza serviço por baixo direcionado     | Realizar 5 transposições de rede |
|       |                                                                          | 13             | Dá um toque para dar continuidade ao jogo |                                  |
|       |                                                                          | 17, 27, 28, 10 | Desloca-se para o ponto de queda da bola  |                                  |

Relativamente à ginástica acrobática, será o objetivo para esta etapa criar e realizar um esquema final, com uma duração máxima de 2 minutos. Deste modo, os alunos realizam um trabalho mais autónomo, em torno dos objetivos definidos. Foi disponibilizado um ficheiro no *Google Classroom*, permitindo o treino e elaboração fora da escola da coreografia. Sempre que possível, será disposto um momento de ginástica acrobática para este efeito, garantindo o ABCD.

No que toca ao atletismo, vão ser desenvolvidos as competências de nível elementar da velocidade, requerendo partida de blocos. Vão ser utilizadas progressões de ensino, para atingir este objetivo (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012). Consequentemente, o nível elementar das estafetas e das barreiras também será desenvolvido, principalmente por competições por equipas, para promover a velocidade máxima e simultaneamente a motivação para a execução da tarefa.

Em relação ao badminton, o ensino das técnicas do lob e do clear será prioritário, devido a não ter sido realizado na etapa anterior. Após isto, os exercícios do badminton vão ter uma vertente competitiva, principalmente para os alunos mais competentes. Sendo que a deslocação para o ponto de queda, tem uma relação com o voleibol, devido a alguns alunos terem o mesmo problema em ambas as modalidades, o uso de situações cooperativas também irá ganhar realce. Consequentemente, será desenvolvido o serviço, tal como a introdução às regras oficiais de jogo.

Quadro 22 - Exercício introdução badminton

| Grupo | Situação                                                            | Alunos         | Objetivos                                   | Meta                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1     | 1+1+1, em conjunto chegar à linha lateral sem deixar o volante cair | 20, 9, 1, 4, 6 | Utiliza a técnica do lob e do clear         | Realizar o percurso sem deixar o volante cair |
|       |                                                                     | 22, 21, 25     | Desloca-se para o ponto de queda do volante |                                               |

No que toca à dança, sendo que a maioria dos alunos cumpre o nível introdução. Será oportuno desenvolver as capacidades dos alunos, através da

consolidação do chá chá chá e da introdução do merengue a pares, utilizando as progressões adequadas ao nível do aluno (Jalles, 2022). O uso do *scaffolding* (Wood et al., 1976), ganha relevância nesta etapa, relativamente ao ensino da dança, sendo que os alunos líderes vão auxiliar os alunos com mais dificuldades a conseguirem cumprir os critérios de êxito.

Em relação à orientação, devido ao nível elevado dos alunos, será necessário criar situações onde os alunos desenvolvam as suas capacidades. O uso de mapas onde as direções são demonstradas com coordenadas, a realização de percursos apenas olhando uma vez para o mapa e chegar a um determinado tempo a um conjunto de pontos são estratégias viáveis para este efeito. O desenvolvimento do ritmo também será desenvolvido, com a orientação, utilizando os mapas anteriormente referidos.

Relativamente ao ensino da luta, irá recair sobre a 3.<sup>a</sup> etapa, sendo que na etapa anterior não foi possível a lecionar, sendo a razão principal a rotação dos espaços. O uso das progressões de Morales et al. (2020) será utilizado para ensinar a queda devido a questões de segurança e posteriormente as técnicas de dupla prisão de pernas, controlo da cabeça e do braço.

### **Área da aptidão física**

Tendo em conta os critérios de avaliação estabelecidos pela EBM, o desenvolvimento da resistência, força média e superior foram o foco desta etapa, além de oferecerem inúmeros benéficos para a saúde (Bull et al., 2020). Assim, a principal forma de desenvolver a resistência foi através dos JDC (Ha et al., 2019), contudo, semelhante à etapa anterior, haverá um momento dedicado para a condição física, com intuito de desenvolver a força média e superior. Os alunos que não cumpriram os requisitos da aptidão física, foram alvos de feedback em torno da intensidade com o intuito de aumentar a intensidade destes alunos durante as aulas de EF.

### **Área dos conhecimentos**

Sendo que na etapa anterior, as fichas realizadas recaíram sobre os conhecimentos das diferentes modalidades e à exceção de um aluno, todos obtiveram uma média positiva na concretização das 6 fichas. Desta forma, para esta etapa, decidi expandir os temas abordados para componentes da saúde, em que estão incluídas o IMC, alimentação saudável e hábitos saudáveis. Com intuito de auxiliar os alunos a obterem melhores notas no 2.º Período, realizei comentários individuais no *Google Classroom* com sugestões de melhoria e reforço motivacional com todos os alunos, para assegurar uma melhor classificação de cada um (Leo et al., 2023).

## **Balanço**

### **Área das atividades físicas**

Relativamente ao andebol, não se verificou uma melhoria nos alunos como esperado. Apesar de a maioria cumprir o nível introdução, os exercícios utilizados para alcançar o nível elementar demonstraram ser demasiado difíceis para alguns alunos, o que resultava em exercícios protagonizados pelos alunos que já são de nível elementar.

Contudo, no futsal, as estratégias aplicadas relativamente a situações de superioridade numérica, adaptação das regras do jogo para alguns alunos foram cruciais para o sucesso dos alunos. Existiram grandes melhorias por grande parte dos alunos, no que toca à retenção de bola.

No voleibol, o uso de auto passes e a possibilidade de agarrar a bola demonstrou ser bem-sucedido. Sendo que a bola raramente tocava no chão quando aplicada esta condicionante. Os alunos líderes no voleibol, também beneficiaram desta medida, pois ficavam mais motivados para auxiliar o colega, porque eles tinham mais taxa de sucesso e porventura o jogo não parava a cada dois toques. Em geral, houve melhorias evidentes no que toca ao deslocamento para o ponto de queda da bola e no serviço por baixo, embora alguns alunos ainda demonstrem alguma dificuldade em dar continuidade ao jogo através do toque de dedos.

Com o concluir da 3.<sup>a</sup> etapa, a coreografia de ginástica acrobática foi apresentada. As coreografias foram excelentes, demonstrando os benefícios do trabalho autónomo. Em todos os grupos, as coreografias estavam bem planeadas e estruturadas, todos os alunos tinham um papel importante a desempenhar e estavam incluídos no processo de elaboração, decisão e participação da coreografia. É importante realçar que no grupo 2 existiram algumas dificuldades na realização da coreografia, devido a 2 alunos não estarem empenhados/interessados em realizar a coreografia, sendo que no dia da apresentação, um desses alunos perguntou o que tinha de fazer aos outros colegas enquanto executava a coreografia. Posto isto, decidi dar uma segunda oportunidade ao grupo e apresentaram na semana a seguir, desta vez com sucesso.

Relativamente ao atletismo, devido às condições meteorológicas e alta humidade dos espaços exteriores, não foi possível realizar a partida de blocos. Contudo, o ensino do nível elementar das barreiras e estafetas foi realizado, embora tenham existido algumas dificuldades na transmissão do testemunho. O uso de competições por equipas heterogéneas demonstrou ser bem-sucedido, pois os alunos estavam mais empenhados na tarefa.

Com o ensino das técnicas do lob e do clear, a maioria dos alunos passou a cumprir o nível introdução. O uso de jogos colaborativos foi importante para os alunos conseguirem consolidar o deslocamento para o ponto de queda do volante, o que coincidiu com a melhoria da deslocação para o ponto de queda do voleibol.

Tendo em conta as estratégias aplicadas em dança, ao introduzir uma nova dança no reportório dos alunos, neste caso o regadinho, permitiu a alguns alunos que outrora não conseguiram alcançar o nível introdução, o conseguissem nesta etapa. Contudo, a mudança do merengue como dance-line individual para uma dança a pares demonstrou ser um desafio para alguns alunos, aqueles que já tinham dificuldade anteriormente obtiveram ajuda dos alunos líderes para conseguirem realizar a dança. O mesmo verificou-se no chá-chá-chá, dança de nível elementar. Os alunos líderes desempenharam um papel crucial para auxiliar os alunos com mais dificuldades na dança, o que resultou numa melhoria significativa nestes alunos. Apesar disto, alguns alunos ainda oferecem alta resistência a esta matéria, o que resulta num fraco empenho e consequentemente, não conseguem cumprir o nível introdução.

No que toca à orientação, devido às condições meteorológicas e rotação de espaços não foi possível realizar esta matéria como desejado. Contudo, na SC os alunos realizaram um percurso de orientação elementar, sendo que foi realizado num espaço amplo com vários tipos de terrenos, num percurso em linha.

O ensino da luta, apesar de não ser possível de realizar esta matéria tanto como desejado devido à rotação de espaços, incidiu no ensino de progressões e formas jogadas. Os alunos, desta forma, já aprenderam as quedas, mas ainda não foi lecionado qualquer técnica. Desta forma, aprofundarei esta matéria na 4.<sup>a</sup> etapa.

### **Área da aptidão física**

As estratégias utilizadas para o desenvolvimento da aptidão física nos alunos que não cumpriram anteriormente os valores da zona saudável foram eficazes, sendo que apenas um aluno não cumpriu os valores recomendados. Contudo, os valores da aptidão aeróbica tiveram um ligeiro declino. No dia da prova vários alunos referiram estarem doentes, apesar das minhas recomendações, decidiram realizar a prova o que originou resultados menores do que era expectável. No entanto, ofereci uma segunda oportunidade ao longo do ano letivo para repetir a prova, em que apenas um aluno aceitou repetir para melhorar o resultado anterior.

É importante realçar que os valores da força média aumentaram exponencialmente, o que leva a crer que os momentos de condição física realizados durante as aulas contribuíram para este efeito. No entanto, é importante referir que os

alunos que alcançaram a pontuação máxima de 80 repetições, foram os que estavam mais empenhados durante as aulas e procuraram superar as próprias dificuldades.

### Área dos conhecimentos

O uso de comentários individuais para a melhoria dos alunos demonstrou ser muito eficaz para a melhoria das pontuações dos alunos, tal como sugerido por Leo et al. (2023). Grande parte dos alunos alcançou a pontuação máxima possível de 100 valores, o que revela estarem motivados para aprender as diferentes temáticas e beneficiaram dos feedbacks oferecidos.

Importante realçar que 2 alunos obtiveram classificação negativa nas fichas, devido a não terem entregado as fichas feitas a tempo ou não as terem realizados. Deste modo, estes alunos tiveram uma classificação final reduzida, como está contemplado no regulamento da escola.

### Balanço dos objetivos

Quadro 23 - Balanço dos objetivos 3ª etapa lecionação

| Objetivo                                                                                              | Balanço                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.2 Introdução à disciplina de luta</b>                                                            | Devido a eventos escolares e a rotação de espaços, não foi possível introduzir a disciplina de luta.                                                                                                                                                                             |
| <b>3.1 Continuar a desenvolver as aprendizagens dos alunos relativamente às matérias prioritárias</b> | Os exercícios de nível elementar no andebol, demonstraram não ser benéficos para os alunos com mais dificuldades. O uso do método dos constrangimentos, o princípio do <i>Scaffolding</i> e do <i>Peer learning</i> resultou na melhoria do nível de desempenho das matérias.    |
| <b>3.2 Consolidar a coreografia de ginástica acrobática</b>                                           | A presença de momentos de prática de ginástica acrobática em todas as aulas que foi possível, permitiu prática continua da coreografia. Além disso, o uso de grupos autónomos com o ficheiro de apoio, permitiu uma apresentação da coreografia dentro dos parâmetros propostos. |
| <b>3.3 Melhorar os resultados obtidos em relação à aptidão física</b>                                 | Com o uso de formas jogadas com grupos heterogéneos e de momentos dedicados à aptidão física, existiu uma melhoria nos resultados de aptidão física.                                                                                                                             |

## 4ª etapa

Tendo em conta que a conclusão da 3.ª etapa constituiu um momento importante em termos de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, a última etapa do ano letivo, será a altura de consolidação das diferentes matérias nos níveis alcançados pelos alunos (Jacinto et al., 2001), fruto do seu trabalho ao longo do ano letivo. Desta forma, a 4.ª etapa tem os seguintes objetivos:

Quadro 24 - Objetivos e estratégias 4ª etapa Lecionação

| Objetivos                                                               | Estratégias implementadas                                                            | Indicadores de sucesso                                    | Resultado |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.2 Introdução à disciplina de luta</b>                              | Lecionação das quedas de segurança<br>Lecionação das técnicas de nível de introdução | Os alunos realizam as técnicas pressupostas               | Cumprido  |
| <b>4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos nas matérias</b>          | Utilização de situação de jogo autêntica                                             | Melhoria do nível de desempenho das matérias              | Cumprido  |
| <b>4.2 Aprimorar os resultados nas matérias prioritárias dos alunos</b> | Utilização de grupos homogêneos                                                      | Melhoria do nível de desempenho das matérias prioritárias | Cumprido  |

### Área das atividades físicas

Semelhante à etapa anterior, será mantida a dinâmica dos grupos heterogêneos definidos previamente. Sendo que cada vez mais é evidente o fruto do trabalho de grupo, no que toca à melhoria nas matérias prioritárias dos alunos. No entanto, em situações formais de avaliação vão ser realizados novos grupo com uma perspetiva homogênea, com o intuito de verificar de forma mais evidente as capacidades do aluno em grupos de nível.

A mesma estrutura de aula será mantida, com 3 áreas de trabalho com ênfase em contextos de jogo autêntico. No entanto, semelhante à etapa anterior, será necessário realizar um trabalho de grupo, em que o foco será na matéria de dança. Tendo em conta que o trabalho de grupo de ginástica acrobática foi positivo e grande parte dos alunos esteve empenhado para o realizar, realizando movimentos de ginástica de solo com acrobática de forma totalmente autónoma, em que em cada coreografia todos os alunos tinham um papel importante a realizar e contribuíram para um produto final. No entanto, decidi realizar esta tarefa com grupos reduzidos, com um mínimo de 2 e o máximo de 4 alunos, nos grupos de trabalho. Desta forma, evita-se o que aconteceu com o grupo n.º 2, em que alguns alunos não demonstraram empenho nem

vontade de realizar o trabalho de grupo, o que prejudicou aqueles que trabalharam e fizeram de tudo para ter uma boa coreografia final.

Posto isto, relativamente ao voleibol alguns alunos apresentaram melhorias significativas no que toca ao deslocamento para o ponto de queda da bola, sendo a dificuldade principal atual, o toque para dar continuidade ao jogo. Assim, para os alunos alcançarem os objetivos propostos para cumprirem o nível introdução, será privilegiada uma situação de 2+2, cujo objetivo será transpor a bola 8 vezes por cima da rede. No entanto, também será dada ênfase a situações competitivas de 2x2, 3x3 e 4x4 com o intuito de apurar o nível elementar em alguns alunos, reforçando a importância de utilizar os 3 toques.

*Quadro 25 - Exercício elementar voleibol*

| Grupo | Situação                                                                                            | Alunos           | Objetivos                                                                               | Meta                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1     | 3x3, a equipa que realizar 3 toques antes de a bola transpor a rede, ganha automaticamente um ponto | 1, 9, 20         | Qualidade nas execuções de passe, manchete e serviço<br>Realiza a dinâmica dos 3 toques | Em 4 tentativas, realizam pelo menos 3 vezes a dinâmica dos 3 toques. |
|       |                                                                                                     | 4, 6, 21, 22, 25 | Realiza a dinâmica dos 3 toques                                                         |                                                                       |

Relativamente ao futsal, sendo que a maioria dos alunos cumpre o nível introdução, será oportuno realizar a situação de 5x5 sem qualquer restrição, de modo a tentar alcançar o nível elementar. Tendo em conta que alguns alunos poderão ter dificuldade sem a defesa sombra, será importante no início ainda utilizar algumas condicionantes como o uso de guarda-redes avançado e o uso de apoios exteriores.

Tendo em conta o andebol, verifica-se uma situação idêntica ao futsal. No entanto, será privilegiado situações de 5x5 com grupos homogêneos, de modo a verificar se alguns alunos se enquadram no nível elementar.

Considerando o atletismo, as diferentes situações que serão abordadas vão ser baseadas em regimes competitivos, nas diferentes modalidades de estafetas, barreiras e velocidade de 40 m. Contudo, será prioritário nesta etapa introduzir a partida por blocos caso seja possível.

A ginástica de solo e aparelhos irá ganhar mais relevo com a realização desta etapa. Cada aluno irá receber uma lista de figuras/elementos, em que o objetivo será realizar o maior número possível de elementos da lista, com o intuito de apresentar uma coreografia individual. Sendo que a lista contém elementos do nível elementar e o nível introdução.

Relativamente à matéria de badminton, as situações competitivas de 1x1 vão ser enfatizadas, tendo como objetivo utilizar finalizações intencionais para vencer ao adversário. Semelhante ao voleibol, foi utilizado um formato escada nos exercícios regularmente.

Tendo em conta o trabalho de grupo proposto de dança, sempre que possível será oferecido uma área de trabalho para o desenvolvimento do trabalho de grupo, indo ao encontro do ABCD. Desta forma, semelhante à ginástica acrobática, os grupos vão trabalhar de forma autónoma, solicitando a ajuda do professor quando necessário. Com a realização deste trabalho pretende-se que os alunos realizem danças a pares, com base nos conhecimentos adquiridos anteriormente, no entanto, poderão realizar danças individuais mais rudimentares, sendo atribuído uma classificação menor a estes alunos.

As progressões de ensino de DC (Morales et al., 2020) culminam nesta etapa. Consequentemente, será realizado o ensino das técnicas estabelecidas nos PNEF de modo a ir ao encontro do nível introdução. Contudo, o ensino destas técnicas está reservado para aulas realizadas em espaços interiores, que dão acesso ao uso de colchões, para oferecer segurança e a evitar lesões nos alunos. Ainda assim, o resultado obtido com estas progressões será utilizado para dar força ao meu tema de seminário.

### **Área da aptidão física**

Relativamente à aptidão física, os resultados obtidos na etapa anterior são maioritariamente positivos, devido à melhoria da força média e superior. No entanto, dois alunos não se enquadram no perfil saudável, sendo que a principal dificuldade destes alunos está presente no teste do vaivém e das extensões de braço. Com intuito de contribuir para a melhoria destes alunos, vão ser realizados exercícios durante as aulas que visem contribuir para a melhoria destas capacidades via progressões e simplificação das cargas para a força superior. Estes alunos serão alvos de feedbacks que procurem aumentar a intensidade durante a aula, sendo que estes alunos têm a característica de ser pouco ativos durante a aula, o que se espelha nos resultados dos testes do vaivém.

Contudo, para os restantes alunos vão ser mantidas as estratégias anteriores, com o intuito de manter os resultados obtidos anteriormente ou alcançar eventualmente o perfil atlético.

### **Área dos conhecimentos**

Devido aos resultados da etapa anterior, será oferecida a oportunidade dos alunos que não realizaram as fichas anteriores, um teste global que enquadra todos os

temas lecionados anteriormente. Estes alunos vão realizar o teste durante a aula, de modo a evitar que não a realizem em casa, como outrora aconteceu. Vão ser disponibilizados documentos de apoio para estes alunos, assim como poderei oferecer um apoio mais direto durante a realização do teste global.

No decorrer da 4.<sup>a</sup> etapa, vão ser realizadas fichas com um carácter mais argumentativo, onde os alunos em vez de escolherem opções numa ficha, vão exprimir as suas ideias e explicar por palavras próprias as suas respostas, mantendo a realização online.

## **Balanço**

### **Área das atividades físicas**

O uso de grupos heterogéneos no início da 4.<sup>a</sup> etapa demonstrou não ser motivador para os alunos, sendo que referiram várias vezes que não se sentiam motivados e desafiados. Desta forma, decidi alterar os grupos para tornarem-se homogéneos, apenas em momentos que existem momentos de jogo na sua íntegra. Com esta alteração, permitiu que os alunos estivessem mais motivados durante a aula e consequentemente o empenho aumentou; ainda assim, tornou-se evidente a progressão de alguns alunos desde o início do ano letivo, especialmente nas matérias de andebol e futsal. No entanto, existiu um declínio de assiduidade de material e esforço em alguns alunos, sendo notório estes acontecimentos quando eram realizados as aulas nos espaços exteriores.

Foi necessário reformular o trabalho de grupo de dança, devido a eventos desportivos da escola e também devido às provas de aferição/exames nacionais. Desta forma, devido ao nº reduzido de aulas, foi proposto que os alunos realizassem a entrega do trabalho por vídeo, não sendo necessário apresentar presencialmente. Esta mudança demonstrou ser benéfica para alguns alunos, ao terem mais tempo para treinar a coreografia e apresentar consequentemente o produto final, no entanto, alguns alunos optaram por não entregar a coreografia o que irá prejudicar a nota final destes alunos.

As estratégias utilizadas na matéria de voleibol foram bem-sucedidas, os alunos que estavam presentes no nível introdução conseguiram consolidar o deslocamento para o ponto de queda da bola e o toque para dar continuidade ao jogo, sendo que o objetivo de 8 transposições de rede foi cumprido por alguns alunos. No entanto, ainda existem alunos com grandes dificuldades na matéria em questão, pois sem auxílio de alunos líderes, não conseguem realizar o objetivo pretendido. A estratégia de o uso de grupos de nível homogéneo demonstrou ser benéfico para alcançar o nível elementar deste grupo de alunos, devido a existir uma nítida progressão

no que toca ao uso da dinâmica dos 3 toques e o facto de ser evidente a qualidade nas execuções das diferentes técnicas.

O uso do jogo 5x5 sem restrições demonstrou ser benéfico para os grupos homogéneos de nível elementar, no entanto, no grupo de nível introdução ainda existiu alguma dificuldade em alguns alunos em manter a bola sob pressão defensiva do adversário. Foi necessário retornar ao uso de defesa sombra, somente em alunos que seria necessário para não comprometer o jogo. Todo o trabalho desempenhado ao longo do ano letivo espelhou-se num desenvolvimento relevante nos alunos que se encontravam no nível não introdução, sendo que grande parte dos alunos alcançou o nível introdução.

No que toca ao andebol, não existiram dificuldades por grande parte dos alunos em realizar o jogo 5x5 sem constrangimentos. Todos os grupos homogéneos conseguiram cumprir os objetivos de nível introdução, no entanto, ainda existe um número ínfimo de alunos que tem dificuldades na desmarcação, o que se transfere para as outras matérias de JDC.

Relativamente ao atletismo, a partida por blocos não foi possível realizar devido à rotação de espaços e eventos escolares, como as provas de aferição, que afetaram o n.º de aulas totais. No entanto, o uso de situações competitivas conseguiu originar uma maior motivação para a prática desta matéria, contudo os aspetos relacionados com a aprendizagem e consolidação das matérias acabaram por sofrer um pouco, sendo que não existiu uma melhoria nítida na maioria dos alunos, relativamente a esta matéria.

No que diz respeito à ginástica de solo e de aparelhos, as estratégias utilizadas, com um maior n.º de minutos dedicados a esta matéria, demonstraram ser muito bem-sucedidas. O uso da lista de elementos permitiu que os alunos estivessem motivados para preencher totalmente a lista, sendo que na trave baixa existiu uma grande melhoria na maioria dos alunos. Na ginástica de solo, consegui atender às dificuldades dos alunos para o nível elementar, utilizando um conjunto de progressões e ajudas materiais para esse efeito. Contudo, ainda existem alguns alunos que não conseguem realizar uma cambalhota atrás, apesar de utilizar várias progressões e ajudas para tentar resolver as dificuldades dos alunos, a maioria não conseguiu realizar a técnica em questão e cumprir consequentemente os objetivos propostos.

No badmínton, apesar de existir algumas dificuldades no deslocamento para o ponto de queda do volante em alguns alunos, verificou-se uma melhoria substancial na maioria dos alunos. O uso do lob e do clear tornou-se evidente e era utilizado na situação correta. Contudo, não foi possível apurar o nível elementar nesta matéria, sendo que

não foi abordado o amorti nem o drive, devido a constrangimentos de rotação de espaços e de prioridades.

Devido ao n.º de aulas em espaços interiores ser reduzido, o ensino da luta não foi realizado o n.º de vezes esperado. Apesar disto, permitiu aos alunos ter acesso a esta matéria que outrora foi realizada. O uso das progressões para o ensino da luta (Morales et al., 2020), demonstrou ser benéfico para os alunos assimilarem facilmente as diferentes técnicas que estavam presentes nos PNEF, não demonstrando qualquer aversão ao toque.

### **Área da aptidão física**

A maioria dos alunos enquadrou-se na zona saudável, no entanto, os alunos que não estão presentes na zona saudável continuaram a não alcançar o objetivo proposto. Uma das possíveis causas poderá estar associada à falta de assiduidade destes alunos, quer seja por chegarem atrasados às aulas e perderem oportunidade de realizar exercícios que os poderiam beneficiar ou por não trazerem o material adequado para realizar as aulas, prejudicando o cumprimento do princípio da continuidade.

Devido a constrangimentos de eventos escolares e rotação de espaços, foi necessário adaptar a realização dos testes de aptidão física. Foi proposto aos alunos que já se enquadravam na zona saudável, escolher 1 dos 3 testes obrigatórios para melhorar, sendo dado a possibilidade de realizar todos, caso desejassem no mesmo dia. Desta forma, os alunos teriam a responsabilidade de escolher um teste para melhorar e, sincronicamente, estariam mais motivados para o fazer (Ryan & Deci, 2000), o que se traduziu numa melhoria exponencial na maioria dos alunos para este efeito.

*Quadro 26 - Resultados aptidão física 4ª etapa*

| Teste               | Fora da zona saudável | Dentro da zona saudável | Perfil atlético |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------|
| Vaivém              | 1 aluno               | 14 alunos               | 11 alunos       |
| Extensões de braços | 1 aluno               | 15 alunos               | 11 alunos       |
| Abdominais          | 0 alunos              | 12 alunos               | 14 alunos       |
| Impulsão horizontal | 0 alunos              | 10 alunos               | 16 alunos       |
| Senta e alcança     | 6 alunos              | 10 alunos               | 9 alunos        |

### **Área dos conhecimentos**

As estratégias utilizadas conseguiram recuperar os resultados negativos da etapa anterior. Ao realizar as fichas durante a aula, os alunos que em casa não as fizeram conseguiram obter um acompanhamento mais próximo e melhoraram os resultados anteriores.

A mudança da estrutura das fichas permitiu aos alunos exprimir as suas opiniões e conseguirem justificá-las. Considero que esta mudança, conseguiu tornar evidente os conhecimentos adquiridos ao longo do ano, principalmente pelos argumentos expostos pelos alunos na justificação de respostas, apresentando um discurso coerente e desenvolvido.

Quadro 27 - Resultados conhecimentos 4ª etapa

| Classificações                     | Final do ano letivo |
|------------------------------------|---------------------|
| Classificações negativas (0-49)    | 0                   |
| Classificações positivas (50-85)   | 8                   |
| Classificações excelentes (86-100) | 18                  |

### Balanço dos objetivos

Quadro 28 - Balanço dos objetivos 4ª etapa lecionação

| Objetivo                                                                | Balanço                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.2 Introdução à disciplina de luta</b>                              | Apesar de não ter sido realizado o nº de aulas desejado, o uso das progressões de Morales et al. (2020) permitiu uma introdução à disciplina, abordando as diferentes técnicas presentes nos PNEF.                                       |
| <b>4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos nas matérias</b>          | O uso de situações de jogo autêntica demonstrou ser benéfico para os alunos para os alunos conseguirem alcançar o nível elementar e consolidarem o nível introdução. Assim, traduziu-se na melhoria do nível de desempenho das matérias. |
| <b>4.2 Aprimorar os resultados nas matérias prioritárias dos alunos</b> | Com o uso de grupos homogêneos, permitiu a alguns alunos alcançar o nível elementar e consequentemente desenvolverem algumas capacidades. Desta forma, existiu uma melhoria do nível de desempenho das matérias prioritárias.            |

## Balanço geral

A implementação do plano por etapas demonstrou ser crucial para o desenvolvimento dos alunos. Partindo da avaliação inicial, a definição de objetivos foi o fundamento para toda a ação desempenhada ao longo do ano letivo, sendo esta característica associada a um professor eficaz (Silva & Lopes, 2015). Contudo, a adaptação constante dos objetivos de modo a corresponder à necessidade dos alunos permitiu a melhoria do desempenho nas áreas abrangidas pela disciplina de EF.

Tendo em conta a integração dos ODS nas aulas de EF e no projeto de lecionação, a pretensão de ir ao encontro dos objetivos 3, 4, 5, 6, 11 e 15<sup>3</sup> foi de encontro aos indicadores de sucesso estabelecidos. Desta forma, ao trabalhar os ODS na área da lecionação a EF torna-se uma forma viável de contribuir para a criação de uma sociedade sustentável, sendo que tem um papel importante na promoção da saúde, prática de atividade física, promoção de aspetos sociais como a inclusão e igualdade de género (Fröberg & Lundvall, 2022). O cumprimento dos ODS vai de encontro às competências que o PASEO aspira desenvolver no aluno e o projeto educativo da escola, o que porventura vai de encontro a um ensino que consegue corresponder às necessidades dos alunos.

Relativamente ao nível das aprendizagens dos alunos, verifica-se que nenhum aluno ficou retido, contudo, existiram alguns alunos que ofereceram alta resistência a algumas matérias, o que acabou por prejudicar a nota final destes alunos. As estratégias utilizadas, como os grupos heterogéneos com a perspetiva do *scaffolding* e o *peer learning*, foram benéficas para os alunos com maiores dificuldades, particularmente nos JDC. No entanto, nas matérias de dança e ginástica acrobática os alunos que tinham mais dificuldade apresentaram um menor interesse na matéria, ignorando o apoio dos alunos líderes. Evidenciado pela apresentação das coreografias tanto de dança como de ginástica acrobática.

Ainda assim, a pontualidade de alguns alunos demonstrou ser um fator que influenciou os resultados obtidos na área da aptidão física. Pois, estes alunos demonstraram poucas ou nenhuma melhoria. O aproveitamento do tempo de aula é menor nestes alunos, o que se traduz em menos tempo de atividade física moderada a vigorosa, o que poderá explicar estes resultados.

---

<sup>3</sup> ODS 3 – Saúde e bem-estar. 4 – Educação de qualidade. 5 – Igualdade de género 6- Água potável e saneamento 11 – Cidades e comunidades sustentáveis 15 – Vida Terrestre

Devido às condições atmosféricas, eventos escolares e outros eventos não planeados, existiu um n.º reduzido de aulas que estavam planeadas. Na 4.ª etapa apenas foram realizadas 19 aulas das 30 previstas, o que poderá ter prejudicado alguns alunos relativamente à consolidação de algumas matérias. Algo que esteve presente no ano corrente, foi necessária uma adaptação para mitigar as aulas perdidas, quando não era possível dar aulas em espaços exteriores devido às condições meteorológicas, visei lecionar a aula em espaços na escola que permitissem praticar algumas matérias, neste caso, principalmente a dança.

Tendo em conta o caso do aluno n.º 23, sendo que deixou de ter presenças regulares a meio do 2.º Período, deixou de ser considerado para a avaliação final. Apesar de ter sido realizar um plano de recuperação à disciplina, o aluno não o realizou. Este aluno, apesar das aparências esporádicas, demonstrou ser pouco colaborativo e causava instabilidade e insegurança na turma.

O PTI demonstrou ser crucial para o desenvolvimento das minhas competências como professor, ao lecionar diferentes anos letivos e diferentes turmas permitiu também abordar conteúdos como a dança e os DC que não foram muito desenvolvidos ao longo do ano pelos outros professores. Aqui destaco a importância de ter um elemento observador para identificar as dificuldades ou erros que desempenhamos e acabamos por não perceber, no meu caso o enquadramento posicional foi algo que ganhou relevo no 2.º momento de PTI em que foi retificado.

A criação de mapas para ir ao encontro do nível elementar na orientação, não só potenciou a aprendizagem dos alunos da minha turma, como também de todas as outras turmas presentes na EBM. Simultaneamente, fortificou a relação entre as duas entidades (EBM e PDM) o que contribuiu para uma sociedade sustentável.

## **Projeto lecionação – Oportunidades para a orientação de nível elementar**

Apesar de as atividades de exploração da natureza estarem presentes nos PNEF (Jacinto et al., 2001), muitas das vezes não são praticadas devido ao custo dos materiais necessários para a sua prática ou devido à falta de espaços adequados fora do ambiente escolar (Rogado, 2004). A EBM dispõe de um percurso de orientação na escola, estilo permanente e em linha. Onde os pontos são sempre os mesmos e o percurso será sempre na sequência do ponto nº1 até ao ponto final.

Sendo que um percurso na escola só pode cumprir o nível introdução, um aluno que tenha capacidades em orientação nunca poderá atingir o nível elementar, devido ao trajeto ser apenas na escola. Desta forma, torna-se importante criar oportunidades para os alunos conseguirem alcançar o nível elementar, de modo a corresponder às suas necessidades, com um percurso fora da escola.

O PDM, encontra-se praticamente anexado à EBM, dispondo de uma vasta área, com vários tipos de relevo, pontos de referência e terrenos. Sendo um local muito próximo da escola, implica que o tempo de deslocação será mínimo e devido à sua proximidade, oferece um ambiente mais seguro para os alunos devido a não ser completamente estranho.

Com intuito de oferecer mapas que contribuíssem para o nível elementar dos alunos na orientação, torna-se importante oferecer vários tipos de mapas, visando oferecer progressões de aprendizagem. Desta forma, para a introdução ao nível elementar foram criados mapas em formato de estrela, em que os alunos recebiam um mapa com 2 pontos, em que após chegarem, teriam de voltar ao ponto de partida para receber outro mapa com pontos diferentes. Assim, os professores conseguem controlar melhor os participantes, ao ser sempre necessário voltar ao ponto de partida.

Numa fase a seguir, foi elaborado um mapa com um percurso em linha, com diferentes quantidades de pontos. Quanto maior a quantidade de pontos, maior será a dificuldade, permitindo desta forma, o professor oferecer o mapa que mais adequa à realidade dos alunos. Ainda assim, foi criado um último mapa em estilo Score 100, onde o percurso e os pontos que os alunos vão visitar são escolhidos de forma mais autónoma. Cada ponto tem uma pontuação atribuída, e o objetivo será ir a diversos pontos com o intuito de somar as pontuações para dar exatamente 100 pontos, assim envolve características de matemática, aplicando a multidisciplinaridade.

Consequentemente, estes percursos foram elaborados com intuito dos alunos realizarem o percurso em pares ou em trios, para desta forma colaborarem para alcançar o sucesso no percurso. Sendo que não é permitido deixar itens para a marcação de pontos, decidi aplicar a metodologia da foto orientação. Onde, ao contrário de um percurso tradicional, em que o aluno utilizava um cartão de controlo para marcar os pontos, neste percurso os alunos terão de fotografar os pontos e posteriormente entregarem ao professor por e-mail ou numa pasta drive. Sendo que apenas um aluno do grupo é que necessita de submeter e tirar as fotografias, o que desenvolve um sentido de responsabilidade nos alunos.

Este projeto posteriormente estendeu-se para a concretização do dia da corrida e da SC. No dia da corrida foi realizada uma competição de orientação no PDM, com vários percursos em linha. Na SC foi realizado também um percurso em linha com uma perspetiva interdisciplinar.

## **Desporto escolar**

No presente ano letivo a EBM oferece aos alunos um leque diversificado de modalidades desportivas, nomeadamente atletismo, badminton, basquetebol, boccia, futsal, dança, xadrez e voleibol. Garantindo assim, uma panóplia de opções bastante eclética e abrangente, contudo a maioria das modalidades só abarca os escalões de infantis. Por esse facto, muitos alunos acabam por continuar a praticar a modalidade apesar de não integrados formalmente no projeto do DE e outros fazem-no dando o seu apoio na arbitragem nos encontros do DE.

A modalidade desportiva que me atribuíram foi o basquetebol, que será lecionada 2 vezes por semana, com um treino de 50 minutos e outro de 100 minutos, em dias consecutivos. O que vai de encontro com as recomendações de Jacinto et al. (2001). Sendo o basquetebol, uma modalidade que sempre tive interesse em explorar, especialmente pela formação obtida no percurso académico, fiquei grato por ter a oportunidade de explorar esta modalidade com uma equipa de DE.

Os treinos serão realizados em espaços desportivos diferentes, por estarem obrigados a obedecer à rotação dos espaços da escola como se fosse uma turma normal. Devido ao facto de a escola estar atualmente subdimensionada para o número de alunos que serve, os treinos tiveram de ser marcados aquando dos treinos de outros grupos equipa, durante o período letivo e também no exterior.

Desta forma, foi utilizado o modelo por etapas para o DE que compreende-a avaliação inicial, prioridades, progresso e produto. Assim sendo, a avaliação inicial assume um papel crucial em todo-o processo de ensino aprendizagem. Pois, é nesta etapa, que são identificadas as dificuldades dos alunos e elaborado o prognóstico do que poderá ser o seu desenvolvimento no decorrer do ano letivo (Carvalho, 1994).

No que diz respeito à competição foram definidos pela Coordenação Local do DE Oeste 4 encontros com a Escola Básica da Venda do Pinheiro, devido à sua proximidade geográfica. No final do ano, caso exista disponibilidade económica e temporal podemos vir a ter um encontro extraordinário com as outras equipas de basquetebol da Coordenação Oeste.

A integração do ODS no DE, visou atender aos objetivos 3, 4, 5 e 11, devido ao seu potencial educativo e possível impacto na comunidade escolar e no desenvolvimento do aluno para a sociedade (Martins et al., 2017).

Quadro 29 - ODS Desporto Escolar

| Atividades             | Objetivo                                       | Indicador de sucesso                                                                                                                    |
|------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treinos DE</b>      | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>                   | Prática de atividade física regular<br>Realização de momentos de atividade física moderada a vigorosa                                   |
|                        | <b>4 – Educação de qualidade</b>               | Melhoria de níveis de jogo<br>Melhoria de níveis de jogadores                                                                           |
|                        | <b>5 – Igualdade de género</b>                 | Utilização de grupos mistos                                                                                                             |
|                        | <b>11 – Cidades e comunidades sustentáveis</b> | Estabelecimento de parcerias com outras escolas para encontros de DE<br>Obtenção do nível 1 de arbitragem de basquetebol                |
| <b>Projeto T.O.P</b>   | <b>4 – Educação de qualidade</b>               | Os alunos mais velhos ajudam os mais novos a perceber as regras do jogo                                                                 |
|                        | <b>11 – Cidades e comunidades sustentáveis</b> | Estabelecimento de parcerias com outras escolas para encontros de DE<br>Obtenção do nível 1 de arbitragem de basquetebol                |
| <b>Encontros do DE</b> | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>                   | Prática de atividade física regular<br>Realização de momentos de atividade física moderada a vigorosa                                   |
|                        | <b>5 – Igualdade de género</b>                 | Utilização de grupos mistos                                                                                                             |
|                        | <b>11 – Cidades e comunidades sustentáveis</b> | Estabelecimento de parcerias com outras escolas para encontros de DE<br>Prática para a obtenção do nível 1 de arbitragem de basquetebol |

## 1ª etapa

O início dos treinos realizou-se no dia 27 de setembro. Os primeiros treinos tiveram como objetivo observar o nível de desempenho dos alunos e realizar a necessária avaliação diagnóstica. Serão privilegiadas formas jogadas que possam tornar evidentes as capacidades dos alunos, relativamente ao nível introdução e elementar dos PNEF.

No início de cada treino (Parte inicial), foram realizados prioritariamente, exercícios que promovessem o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, como a força e a velocidade, fomentando situações lúdicas que propiciassem o trabalho de grupo e o desenvolvimento das capacidades descritas anteriormente.

Relativamente à parte fundamental do treino, foram promovidas situações de jogo 3x3, num campo 15x12m com duas tabelas e bola n.º 5, considerada a situação autêntica de avaliação (Comédias, 2012). Não obstante, foram privilegiadas situações de jogo através do método dos constrangimentos de Newell (1986).

No final de cada treino, os alunos poderiam andar livremente com a bola, fazendo o retorno à calma ou em alternativa, realizar exercícios analíticos para resolução dos problemas técnicos observados em situação de jogo, recorrendo à abordagem de Comédias (2012). Assim, os objetivos para a 1.ª etapa foram os seguintes:

Quadro 30 - Objetivos e estratégias 1ª etapa Desporto Escolar

| Objetivos                                                  | Estratégias aplicadas                                                                                                                                    | Indicadores de sucesso                                | Resultado |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.1 Conhecer os alunos na modalidade de basquetebol</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Situação autêntica de avaliação</li></ul>                                                                          | A avaliação inicial é concretizada em todos os alunos | Cumprido  |
| <b>1.2 Implementar regras e rotinas</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Diálogo com os alunos na aula de apresentação</li><li>Consistência nas rotinas e regras durante as aulas</li></ul> | Os alunos cumprem as regras e rotinas estabelecidas   | Cumprido  |

## Balanço

A conclusão da 1.<sup>a</sup> etapa, permitiu-me ter uma melhor visão do grupo de alunos praticantes da modalidade na Escola. Existiam vários níveis de desempenho no grupo, sendo que a maioria dos alunos do escalão Infantil B não cumpriam o nível introdução, apresentando dificuldades na execução do lançamento na passada no momento de finalização. Relativamente aos alunos acima do escalão Infantil B, a maioria não cumpria o nível elementar devido à ausência do passe e corte.

A diferença de níveis entre alunos e a abundância de alunos presente no treino dificultam a lecionação dos treinos. Os alunos que apresentam um nível mais elevado de jogo, não eram cooperativos e durante o treino tentavam evitar ficar na mesma equipa que os alunos não introdução. Além disso, nos momentos de competição só podem participar os alunos do escalão Infantil B, o que acaba por causar desinteresse por parte dos alunos mais competentes, que são os mais velhos.

Desta forma para a próxima etapa, foi importante arranjar soluções de forma aos alunos mais velhos, conseguirem participar e auxiliar os mais novos a melhorarem. Consequentemente, foi importante tentar encontrar um momento competitivo para estes alunos, de forma a que ganhem motivação para treinarem em torno de um objetivo.

## Balanço dos objetivos

Quadro 31 - Balanço dos objetivos 1.<sup>a</sup> etapa DE

| Objetivo                                                   | Balanço                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1 Conhecer os alunos na modalidade de basquetebol</b> | O uso da situação autêntica de avaliação permitiu realizar a avaliação inicial dos alunos do DE e desta forma diferenciar os diferentes níveis presentes no grupo. |
| <b>1.2 Implementar regras e rotinas</b>                    | O diálogo com os alunos e consistência nas rotinas e regras durante as aulas de DE, permitiram que os alunos cumprissem as rotinas e as regras estabelecidas.      |

## 2ª etapa

Com o terminar do 1.º encontro escolar encerrou-se a 1.ª etapa. Os problemas identificados ao longo do decorrer da 1.ª etapa, foram visíveis no 1.º encontro. Os alunos mais novos que não cumpriam o nível introdução demonstram erros ao nível de enquadramento com o cesto, drible de progressão no campo, desmarcação e o lançamento na passada, tornou-se prioridade resolver estas dificuldades na 2.ª etapa. Relativamente aos alunos mais velhos, que não podiam participar nos encontros escolares como jogadores, os problemas estão relacionados com a ausência de passe e corte e a luta pelo ressalto. No entanto, estes alunos mais velhos também tinham problemas relacionados com a cooperação, especialmente com os alunos mais novos. Desta forma os meus objetivos para esta etapa são:

Quadro 32 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Desporto Escolar

| Objetivos                                                               | Estratégias implementadas                                                                                                                   | Indicadores de sucesso                                       | Resultado    |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>2.1 Trabalhar as aprendizagens prioritárias dos alunos</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Método dos constrangimentos</li><li>Jogos de superioridade numérica</li><li>Jogos reduzidos</li></ul> | Melhoria nos níveis dos alunos                               | Cumprido     |
| <b>2.2 Introduzir momentos de competição para os alunos mais velhos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Realizar contacto com clubes para realizar um jogo de treino</li></ul>                                | Concretização de um jogo de treino com os alunos mais velhos | Não Cumprido |
| <b>2.3 Fomentar grupos colaborativos para a aprendizagem</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li><i>Peer learning</i></li><li><i>Scaffolding</i></li></ul>                                             | Os alunos mais velhos colaboram com os mais novos            | Não Cumprido |

Com o intuito de resolver os diversos problemas dos alunos, decidi fomentar o drible com situações de treino analítico do drible com situações de 1x1 na parte inicial da aula com o intuito de melhorar as capacidades de drible de cada aluno (Maggioni et al., 2018) e estimular simultaneamente o uso da mão não dominante no drible, sendo que os alunos com mais dificuldade tendem a utilizar apenas a mão dominante, independentemente do contexto, resultando em perdas de bola através do desarme do adversário (Onodera & Takeda, 2023).

De modo a resolver as dificuldades relacionadas com o lançamento da passada, optei por realizar situações de jogo 2x1, na parte fundamental da aula, onde o lançamento na passada seria privilegiado com uma pontuação maior no resultado, desta forma os alunos seriam recompensados em realizar mais lançamentos na passada,

inclusive ao realizar jogos analíticos para o mesmo intuito irá complementar o ensino e ajudar aqueles que têm mais dificuldades, com apoio dos mais velhos. O lançamento da passada além de ser crucial para cumprir o nível introdução nos PNEF (Jacinto et al., 2001), também é uma das formas que apresenta mais sucesso na taxa de conversão de lançamentos, sendo que os lançamentos realizados mais perto do cesto, nos escalões jovens são os que apresentam uma maior taxa de conversão (Erčulj & Štrumbelj, 2015) torna-se importante desta forma, incutir este tipo de lançamento nos alunos mais novos conseguirem ter sucesso nos lançamentos.

Será importante também desenvolver aspetos relacionados com a condição física durante a parte fundamental. A coordenação, força, velocidade e a resistência são componentes importantes para o desenvolvimento dos jovens e o treino destas capacidades está relacionado com melhorias a nível de altura do salto, agilidade e melhorias no passe, lançamento, luta pelos ressaltos e drible (Luo et al., 2023)

Numa tentativa de resolver a falta de enquadramento com o cesto, no momento de receção de bola, decidi incluir uma regra em que caso o aluno não enquadrasse com o cesto 3 segundos após receber a bola, a equipa perdia a posse de bola. Para resolver a ausência de desmarcação nos alunos mais novos e o passe e corte nos alunos mais velhos, optei por uma situação de jogo 3x3 sem a possibilidade de drible, apenas no meio-campo, de forma a aplicar o método dos constrangimentos de Newell (1986). Sendo que o jogo sem drible é benéfico para o treino do passe, da receção, da desmarcação e da interceção por parte do defesa (Conte et al., 2015)

Os jogos reduzidos, como o 3x3, ganham especial importância na aprendizagem, devido ao maior número de ações com e sem bola, realizadas por cada jogador, ao contrário de jogos de 5x5 com um número de jogadores mais elevado (Figueira et al., 2022). Além disso, resulta num melhor entendimento do jogo e consequentemente, uma maior taxa de sucesso nas ações dos alunos, o que posteriormente torna-os mais motivados para continuarem a praticar a modalidade (Sansone et al., 2023)

Para culminar as aprendizagens de cada treino, decidi na parte final de cada treino realizar momentos de competição que fomentassem o objetivo de cada aula. Desafios como “quem faz mais lançamentos na passada num minuto?”, estimulam as diferentes técnicas abordadas ao longo da aula.

## Balanço

Tendo em conta as aprendizagens prioritárias dos alunos, as situações de treino analítico do drible com as situações de 1x1 demonstraram ser eficazes na melhoria da capacidade de drible de cada um. Assim, o uso da mão não dominante foi mais solicitado e consequentemente resultou numa maior taxa de sucesso de drible.

As situações de superioridade numérica resultaram num aumento de lançamentos na passada no jogo, sendo que a finalização teve mais taxa de sucesso após a consolidação desta técnica. Contudo, os alunos que esporadicamente aparecem revelam dificuldades neste aspeto, ao contrário dos alunos com presenças regulares que demonstram facilidade e naturalidade ao executar o movimento. O uso de momentos de condição física, embora pouco usado, auxiliaram os alunos a desenvolver as respetivas capacidades como a velocidade, força, coordenação e resistência.

A estratégia utilizada para resolver a falta de enquadramento com o cesto no momento de receção de bola, não surtiu o efeito desejado. A maioria dos alunos que apresentavam este erro, revelam também uma menor taxa de assiduidade aos treinos, dificultando a correção e aprendizagem, devido à ausência do cumprimento do princípio da continuidade. Ainda assim, decidi adaptar a regra para outro aspeto do jogo. Desta forma defini que, cada vez que a equipa conseguisse finalizar com êxito e não recuasse imediatamente para defender o cesto, o ponto seria anulado.

A fim de criar grupos cooperativos, para ajudar os alunos com dificuldades, tentei colocar alunos mais velhos que revelavam ser os mais aptos, com alunos mais novos. Na verdade, os alunos mais velhos eram cooperativos até um certo ponto, caso o aluno mais novo fosse iniciante, deixavam de ter paciência e espírito de cooperação.

No entanto, não foi encontrado uma data para realizar um momento de competição para os alunos mais velhos, sendo que foi adiado para a 3.<sup>a</sup> etapa.

## Balanço dos objetivos

Quadro 33 - Balanço dos objetivos 2.<sup>a</sup> etapa DE

| Objetivo                                                                | Balanço                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1 Trabalhar as aprendizagens prioritárias dos alunos</b>           | O uso do método dos constrangimentos, jogos de superioridade numérica e jogos reduzidos, melhorou os níveis dos alunos.                               |
| <b>2.2 Introduzir momentos de competição para os alunos mais velhos</b> | Não foi possível chegar a um acordo para um momento competitivo formal, com outras entidades. Assim, o objetivo não foi cumprido.                     |
| <b>2.3 Fomentar grupos colaborativos para a aprendizagem</b>            | Os alunos mais velhos deixaram de ser cooperativos, o que prejudicou a margem de progressão dos mais novos. Desta forma, o objetivo não foi cumprido. |

### 3ª etapa

Com a realização da 3.ª etapa, foi dada continuidade ao trabalho desenvolvido até este momento, acrescentando o foco em aspetos táticos e de jogo sem bola, nomeadamente a desmarcação. Contudo, também foi nesta etapa que foram desenvolvidos os conteúdos teóricos para a obtenção do grau I de arbitragem para os alunos mais velhos. Desta forma, os objetivos para esta etapa foram os seguintes.

Quadro 34 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Desporto Escolar

| Objetivos                                                                           | Estratégias implementadas                                                                                                                              | Indicadores de sucesso                                             | Resultado             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>2.2 Introduzir momentos de competição para os alunos mais velhos</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar contacto com clubes para realizar um jogo de treino</li> <li>Pares heterogéneos</li> </ul>             | Concretização de momentos competitivos entre alunos do mesmo nível | Cumprido              |
| <b>2.3 Fomentar grupos colaborativos para a aprendizagem</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Scaffolding</i></li> <li><i>Peer learning</i></li> <li>Arbitragem durante os treinos</li> </ul>              | Os alunos mais velhos colaboram com os mais novos                  | Cumprido parcialmente |
| <b>3.1 Desenvolver aspetos prioritários de aprendizagem dos alunos</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Método dos constrangimentos</li> <li>Introdução ao passe e corte</li> </ul>                                     | Melhoria nos níveis dos alunos                                     | Cumprido parcialmente |
| <b>3.2 Introduzir conteúdos teóricos para os alunos, relativamente à arbitragem</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Disponibilização de conteúdos teóricos</li> <li>Momentos de prática de arbitragem durante os treinos</li> </ul> | Os alunos obtêm resultados positivos no teste teórico              | Cumprido              |

De modo a desenvolver os aspetos táticos e de jogo sem bola, foi utilizado inicialmente uma situação de 3x0 de modo a facilitar a compreensão dos movimentos sem bola para realizar o passe corte. Progressivamente, foi introduzido defesas de modo a tornar-se um exercício com 3x3 (González-Espinosa et al., 2021). Após os alunos estarem confortáveis e compreenderem as desmarcações e movimentos sem bola para realizar uma boa desmarcação, foi introduzido o 5x0. Semelhante ao exercício anterior, este permite adquirir a lógica por detrás das desmarcações e reposição dos espaços vazios. Consequentemente, uma situação de 5x4 sem drible, serviu para demonstrar a importância da necessidade da largura e profundidade, pois ao cumprir estes princípios, haverá um jogador sempre livre.

No início dos treinos, foram realizadas situações de 1x1 com e sem bola, com o intuito de corrigir a colocação dos apoios por parte dos defesas. Desta forma, os alunos vão começarem a desenvolver a definição da posição base defensiva. Consequentemente, foram introduzidas situações de condição física, constituídas principalmente por exercícios pliométricos com o intuito de desenvolver as capacidades físicas dos alunos, sendo que este é o método mais eficaz para esse efeito (Wang et al., 2024).

Na parte fundamental, como referido anteriormente foram realizadas situações de 3x0/3x3 ou 5x0/5x4 para desenvolver o passe e corte. Ainda assim, vão ser introduzidas situações de 2x2 para continuar a desenvolver aspetos defensivos, como a colocação do corpo entre a bola e o jogador sem bola, a posição base defensiva e a transição ataque defesa (Espinosa-González et al., 2021). Destaco aqui também o uso de situações de ataque posicional de 3x3 ou 4x4, em que a equipa que ataca tem 3 oportunidades para concretizar ponto, caso o façam e não recuem imediatamente para a área defensiva o ponto será anulado. Este aspeto foi algo que originou muitos pontos sofridos no último encontro escolar, portanto torna-se importante retificar este aspeto.

Em cada treino, de modo a fomentar a aquisição de conhecimentos e prática de arbitragem, um aluno foi arbitro durante o treino. Desta forma, o aluno não realizava apenas um momento de arbitragem no DE como definido anteriormente e assim tem mais momentos de prática e oportunidades para melhorar os seus conhecimentos (Adé et al., 2018). Ainda assim, foram disponibilizados documentos online, de modo ao aluno consultar para adquirir ou consolidar os conhecimentos sobre a arbitragem. Foi requerido realizar um teste teórico até 20 de março para os alunos estarem elegíveis para obter o grau I de arbitragem.

Na parte final do treino, foi mantida a estrutura da 2.<sup>a</sup> etapa, continuando a ser fomentada uma competição entre os alunos para ver quem consegue fazer mais pontos num intervalo de 1 minuto, promovendo assim os lançamentos e sobretudo o lançamento na passada.

Numa tentativa de obter um momento competitivo para os alunos mais velhos, foi realizado novamente contacto com outros clubes de basquetebol e durante os treinos foram utilizados exercícios com pares homogéneos. Também e com o propósito de envolver os mesmos alunos, estes serão convidados para arbitrar os jogos do segundo encontro de Infantis B do DE.

## **Balanço**

A utilização do jogo sem bola foi benéfica para a compreensão dos movimentos ofensivos, especialmente do passe e corte. A incorporação do passe e corte com jogos com igualdade numérica demonstrou algumas dificuldades iniciais, devido a retomarem rapidamente ao jogo individual e egocêntrico. Apesar disto, nos jogos 3x3 os alunos perceberam e realizavam os movimentos ofensivos desejados, no entanto, tinham dificuldades no jogo 5x5 devido à maior complexidade do jogo.

As situações de confronto individual de 1x1 foram importantes para os alunos adquirem a posição base defensiva, no entanto, surgiram problemas defensivos quando os alunos não tinham bola. Sendo que, assim que o jogador deixava de ter a bola, os alunos deixavam de realizar a posição base defensiva. Ainda assim, as situações de 2x2 ajudaram a resolver estas questões em alguns alunos.

Infelizmente, o uso da arbitragem durante os treinos não foi tão utilizado como esperado. Principalmente, devido ao decréscimo de presenças por parte dos alunos mais velhos. Não obstante, os alunos mais velhos continuaram a oferecer suporte nos encontros do DE, onde desempenharam funções de arbitragem, fruto do trabalho que realizaram anteriormente. Sendo que, estes alunos não estão tão presentes como anteriormente, a procura de um momento competitivo para estes alunos deixa de ser prioritária. Pois, a maioria deles foram para clubes, onde já têm momentos competitivos.

O 3.º encontro do DE, revelou que a nossa capacidade ofensiva é claramente superior à defensiva. Sendo que os jogos acabavam com muitos pontos concretizados. No entanto, é importante aqui realçar que dos 10 alunos que foram ao encontro, apenas 5 são regulares nos treinos. Esta incongruência leva a que os princípios e estratégias realizados no treino, não sejam cumpridos e por vezes o jogo torna a ser demasiado individual e anárquico. Desta forma, ficou difícil de corrigir estes erros e ajudar estes alunos devido a não estarem presentes nos treinos.

As presenças dos treinos decresceram na segunda metade do período. Ao realizar um questionário informal aos alunos, as razões principais estão relacionadas com o facto de estarem sobrecarregados com testes e trabalhos, ingressarem num clube e os alunos mais velhos serem pouco cooperativos. Desta forma não conseguimos levar tantos alunos como esperado aos encontros do DE.

## Balanço dos objetivos

Quadro 35 - Balanço dos objetivos 3ª etapa DE

| Objetivo                                                                            | Balanço                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.2 Introduzir momentos de competição para os alunos mais velhos</b>             | Sendo que não foi possível organizar um encontro para os alunos mais velhos, foram criados momentos competitivos durante os treinos, com grupos de nível.                                               |
| <b>2.3 Fomentar grupos colaborativos para a aprendizagem</b>                        | Os alunos mais velhos colaboraram com os mais novos com recurso a acordos. O uso da arbitragem durante os treinos permitiu os alunos mais velhos ajudar aos mais novos relativamente às regras do jogo. |
| <b>3.1 Desenvolver aspetos prioritários de aprendizagem dos alunos</b>              | A falta de assiduidade nos alunos, não permitiu o desenvolvimento de todos os alunos. Só os alunos que estiveram presentes regularmente desenvolveram aspetos prioritários de aprendizagem.             |
| <b>3.2 Introduzir conteúdos teóricos para os alunos, relativamente à arbitragem</b> | Com a implementação de momentos de arbitragem durante o treino e a disponibilização de conteúdos teóricos para os alunos, permitiu aos alunos obter resultados positivos no teste teórico.              |

## 4ª etapa

Tendo em consideração o balanço da etapa prévia, a volatilidade de presenças dos alunos foi uma dificuldade para consolidar as aprendizagens de certos alunos. Ainda assim, aqueles que foram assíduos ao longo do ano letivo demonstraram uma melhoria nítida desde o início. Portanto, os objetivos finais do DE foram os seguintes:

Quadro 36 - Objetivos e estratégias 4ª etapa Desporto Escolar

| Objetivos                                                            | Estratégias implementadas       | Indicadores de sucesso                                             | Resultado |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos</b>                    | Jogos de igualdade numérica     | Melhoria nos aspetos defensivos<br>Melhoria nos níveis dos alunos  | Cumprido  |
| <b>4.2 Finalizar o processo de obtenção do nível 1 de arbitragem</b> | Momentos práticos de arbitragem | Os alunos cumprem os requisitos para obter o nível 1 de arbitragem | Cumprido  |

Relativamente aos aspetos defensivos, verificou-se que um dos principais problemas que os alunos realizam enquanto defendem, é deixar de realizar a posição base defensiva quando marcam o jogador sem bola, levando a desmarcações ofensivas com oportunidades de finalização com alta probabilidade de concretização. Contudo, alguns alunos acabam por deixar completamente a responsabilidade de defender o adversário, por vezes ficam debaixo do cesto à espera de ganhar o ressalto. Este comportamento evidencia-se principalmente nos alunos pouco assíduos.

Assim, uma das estratégias adotada para combater esta dificuldade foi o uso de defesa com marcação individual. Foi privilegiado situações de igualdade numérica de 2x2 ou 3x3, com uma regra de marcação individual, sendo que cada aluno estaria responsável por defender outro. No entanto, foram realizadas situações sem bola, numa perspetiva mais analítica para resolver alguns erros técnicos da posição base defensiva que porventura não conseguiam ser resolvidos em situações de jogo.

Na parte inicial dos treinos, foi fomentada a posição base defensiva via jogos com igualdade numérica, como o 1x1 sem bola ou 2x2 com bola, com exercícios pliométricos para a melhoria das capacidades físicas dos alunos.

Na parte principal do treino, foram realizadas situações de igualdade numérica, com o intuito de melhorar aspetos defensivos. As situações de 3x3 ou 4x4 com ataque posicional, foram importantes para desenvolver aspetos defensivos dos alunos, tais como a posição base defensiva e a colocação entre o jogador sem bola e a bola (Espinosa-González et al., 2021).

No final dos treinos, para culminar as aprendizagens das partes anteriores, foi realizada uma dinâmica de competições de 1x1 ou 2x2, em estilo escada. Sendo que, com menos jogadores, existem mais ações realizadas e consequentemente, mais oportunidades para melhorar alguns aspetos.

Com o final do 2.º período, os alunos que já realizaram o teste teórico e conseguiram obter um resultado positivo, necessitavam do tempo necessário para obter o nível 1 de arbitragem. Portanto, antes do último encontro do DE, foi necessário que estes alunos tivessem o tempo de prática requerido. Assim, em cada situação de jogo foi eleito um árbitro, de modo a ir ao encontro do tempo proposto. Este processo culminou no último encontro do DE, com a arbitragem de 3 jogos.

### **Balanço**

Tendo em conta os objetivos definidos anteriormente, as situações de exercícios de igualdade numérica contribuíram para a melhoria de aspetos defensivos, devido a existir uma preocupação dos alunos em realizar marcação individual. As situações sem bola foram benéficas para a assimilação deste comportamento, principalmente nos alunos com mais dificuldades. Os exercícios com igualdade numérica considerando um número reduzido de jogadores, em grupos homogêneos, foi importante para a consolidação deste comportamento, ao permitir um melhor acompanhamento e facilidade de identificar erros pela minha parte.

Contudo, o 4.º encontro escolar foi cancelado devido a problemas financeiros da outra escola, devido a este acontecimento não foi possível realizar um momento de competição formal na 4.ª etapa. Apesar de terem existido tentativas para falar com clubes perto da escola para realizar um encontro, o facto de existir uma fraca assiduidade dos alunos dificultou o processo, o que ultimamente não aconteceu.

Infelizmente, o n.º de alunos presentes nos treinos veio a diminuir. No início da 4.ª etapa a assiduidade manteve-se, no entanto, assim que nos aproximávamos do fim do ano letivo, o n.º de alunos diminuiu exponencialmente. O que acabou por dificultar o cumprimento dos objetivos propostos para esta etapa.

### **Balanço dos objetivos**

| <b>Objetivo</b>                                                      | <b>Balanço</b>                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos</b>                    | A utilização de jogos de igualdade numérica permitiram aos alunos consolidar as aprendizagens dos alunos.                                                     |
| <b>4.2 Finalizar o processo de obtenção do nível 1 de arbitragem</b> | Com a recorrência de momentos práticos de arbitragem, os alunos conseguiram obter o tempo necessário para cumprirem a parte prática do nível 1 de arbitragem. |

## Balanço geral

A integração inicial na equipa de basquetebol revelou-se particularmente desafiadora, dado que o basquetebol, não era uma modalidade que suscitasse interesse pessoal ou sobre a qual eu possuísse conhecimentos aprofundados ou experiência como praticante que auxiliassem na sua lecionação. No entanto, este desafio demonstrou ser benéfico para o meu desenvolvimento pessoal não só como professor, mas também ao despertar um maior interesse pela modalidade. A definição de objetivos e a procura de soluções/exercícios/rotinas para conseguir ajudar aos alunos a alcançar as metas propostas, abriram-me novas perspetivas sobre o basquetebol.

De modo a combater a minha falta de experiência de ensino da modalidade, procurei dialogar com o professor encarregue pela equipa no ano anterior, sobre diferentes formas e metodologias de lecionar o treino, como também visei aprofundar os meus conhecimentos através de artigos científicos.

Um dos desafios encontrados no DE foi a gestão de diferentes escalões. Respeitando as fases de desenvolvimento da criança, é possível identificar que as necessidades dos escalões mencionados são diferentes, com a diferença entre o nível de jogo e capacidades adquiridas. Contudo, os alunos que apresentaram um nível de jogo mais elevados não eram cooperativos e ativamente procuraram evitar estar no mesmo grupo ou jogo/exercícios que os colegas de escalão inferior.

Os encontros escolares, especialmente nos alunos mais jovens, serviram de situação de jogo autêntica e era-se tornando evidente as dificuldades de cada aluno e da equipa geralmente. Ao ir ao encontro do ODS n.º 5<sup>4</sup>, visei criar equipas mistas e heterogéneas para cada encontro escolar. A deteção de problemas durante os encontros escolares, permitiu definir objetivos para as restantes etapas, sendo a maioria deles relacionados com aspetos sem bola, como a desmarcação e a marcação defensiva.

Os alunos que frequentemente estavam presentes, ultrapassaram as dificuldades detetadas inicialmente, o que revela mais uma vez a importância da consistência e prática deliberada (Ericsson et al., 1993) para ultrapassar as dificuldades. É importante também referir que alguns alunos deixaram de aparecer nos treinos, devido a terem-se juntado a um clube de basquetebol, o que no meu ver é bom, ao procurarem desenvolver as suas capacidades como jogadores num ambiente mais homogéneo.

---

<sup>4</sup> ODS: 5 – Igualdade de género

Em suma, o uso de grupos heterogéneos tem um alto potencial educativo, no entanto, existiram barreiras pelos alunos mais hábeis que prejudicaram de certa forma o ambiente do treino. Contudo, estes alunos acabaram por servir um papel importante nos alunos mais novos, especialmente como árbitros, no que toca à aquisição das regras do desporto. No entanto, a falta de assiduidade de alguns alunos, prejudicou no meu ver, a consolidação de componentes cruciais na modalidade de basquetebol.

As estratégias utilizadas para mitigar o ambiente competitivo, não foram as mais adequadas, o que resultou num declínio na participação de todos os alunos. A aplicação dos ODS nas atividades desportivas escolares visou melhorar a saúde e bem-estar dos alunos, promover a educação de qualidade, incentivar a igualdade de género com grupos mistos, e fortalecer a sustentabilidade comunitária por meio de parcerias entre escolas e formação em arbitragem.

## **Projeto DE - Oportunidades para além da competição**

Existiram muitos alunos de idade superior ao escalão Infantil B no DE de basquetebol, que não podem competir nos encontros do DE. O que os priva de um momento de competição onde podem por à prova as suas aprendizagens e capacidades com oponentes do mesmo nível/idade (Direção-Geral da Educação, 2021).

Assim, este projeto visa a integração destes alunos mais velhos no DE no plano de formação de Juizes-Árbitros Escolares (PNFJAE). Sendo fundamental no desenvolvimento do programa estratégico do DE, ao oferecer o nível 1 de arbitragem para os participantes, de modo a oferecer mais oportunidades para além da competição. Este projeto engloba duas componentes, sendo a primeira relacionada com a teoria, onde os alunos vão ter disponíveis documentos com intuito de aprofundar o seu conhecimento das regras da modalidade, com momentos na sessão de treino onde vão desempenhar o papel de árbitro, ou seja, prática deliberada (Ericsson et al., 1993) para aplicarem os conhecimentos adquiridos e auxiliar os mais jovens a perceber as diferentes regras da modalidade. Esta primeira vertente irá culminar na realização de um teste escrito, onde será verificado os conhecimentos do aluno.

A outra componente está relacionada com a prática da função de árbitro em encontros de DE ou torneios internos. Desta forma, os alunos aprofundam o seu conhecimento das regras da modalidade do basquetebol e simultaneamente desenvolvem competências como a tomada de decisão e a responsabilidade (Conti et al., 2010) tal como capacidades físicas e funcionamento cognitivo (Nabli et al., 2019).

Com a concretização dos diferentes encontros do DE, 2 a 3 alunos mais velhos vão ser convocados para desempenharem o papel de árbitro no decorrer do encontro. Os alunos envolvidos na arbitragem irão rodar ao longo do decorrer do ano letivo, sendo a assiduidade aos treinos e o comportamento fatores decisivos para a sua inclusão. Os alunos que tenham uma participação disciplinar, são impedidos de participar nos encontros durante um período escolar, podendo, no entanto, participar nos treinos do DE.

### **Corta-mato**

O corta-mato anual da EBM foi uma atividade que envolveu não só os alunos do 5.º ao 9.º ano, mas também os alunos do 4.º ano da escola Hélia Correia. O percurso da prova deste ano foi alterado, para os alunos terminarem dentro da EBM, apesar do seu início ser no PDM. Numa tentativa de otimizar os processos de inscrição e classificação dos alunos durante a prova, assumi a organização da base de dados dos

alunos. Utilizando os conhecimentos adquiridos em informática, criei um ficheiro que permitiu poupar tempo precioso na inscrição dos alunos e na sua classificação. Tudo foi preenchido automático, tal como a grelha de classificação dos alunos, que era imediatamente atualizada assim que os alunos terminavam a prova. Este processo substituiu o método antigo de verificar individualmente a prestação de cada aluno e separar posteriormente por escalão e género, que ocupava muito tempo dos professores. Assim, no dia da prova fiquei encarregue de apontar a chegada dos alunos e construir a grelha de classificação de forma mais eficiente.

### **Mega Sprinter**

O Mega sprinter anual da EBM foi mais uma atividade que envolveu os alunos desde o 5.º ano ao 9.º ano. Foram realizadas várias atividades, velocidade 40 m e salto em comprimento para a caixa de areia. Este ano, o Mega Sprinter foi realizado no PDM, o que permitiu um maior n.º de participantes simultâneos e uma maior facilidade logística, sendo que vários professores poderiam estar no mesmo posto.

Semelhante ao corta-mato, assumi a organização da base dados dos alunos. Foi criada uma grelha de inscrição para o GEF que facilitou e tornou mais intuitivo o processo de inscrição. Fiquei responsável por registar os resultados das diferentes provas e organizá-los de modo a criar a lista de resultados para afixar na escola e posteriormente submeter para a direção, de modo aos vencedores serem apurados para o campeonato regional.

Ainda assim, foi-me proposto o desafio de acomodar um aluno que necessitasse de necessidades especiais. Desta forma, organizei uma prova para o aluno realizar, tendo em conta a mobilidade reduzida do aluno, foi necessário um planeamento prévio para entender o que ele poderia ou não fazer. Ultimamente, com a ajuda do GEF, foi decidido que ele iria realizar uma prova de acertar num arco com uma bola, o que procurava desenvolver as capacidades de arremesso e de perícia, semelhante ao lançamento do peso, mas com um alvo em mente.

### **Dia da corrida**

O dia da corrida é uma atividade anual da EBM que normalmente é realizada na escola, no entanto, este ano será realizada no PDM. Inicialmente estava proposto realizar o evento no dia 27 de maio, mas quando saiu o calendário das provas de aferição, teve de ser alterado para o dia 5 de junho, o que implica que os alunos do 9.º ano não vão estar presentes devido à interrupção letiva para se prepararem para os exames nacionais. Desta forma, o n.º de participantes foi menor do que inicialmente estava planeado.

Nos anos anteriores, apenas se realizava estafetas para o dia da corrida, o que na minha opinião não seria suficiente e reduzia a noção de corrida para apenas uma forma de correr, o sprint. Posto isto, sugeri realizar um percurso de orientação durante o evento para não só incorporar o meu projeto de lecionação numa escala maior, mas também a oferecer aos alunos uma oportunidade de experimentar uma nova modalidade. Desta forma, com 2 professores, ficamos encarregues de organizar a componente de orientação no dia da corrida. Criei códigos QR para os alunos conseguirem utilizar os mapas no dia da prova, de modo a conseguirmos poupar papel e irmos ao encontro de cumprir os ODS.

Tal como nos eventos anteriores, fiquei encarregue também de criar uma grelha de inscrição e agregar posteriormente os resultados das provas para a seguir serem afixados na escola, após a conclusão do evento.

## Saída de campo

A SC foi uma atividade que precisou de planeamento ao longo do ano letivo, devido à natureza cooperativa entre diferentes entidades para a sua concretização. Devido à ausência de hidratação por parte dos alunos do 8.º A e do 8.º B, decidi realizar um evento que procurasse mudar esta negligência de algo tão importante, como a hidratação. Simultaneamente, visei relacionar a SC com o projeto de lecionação, para oferecer uma nova experiência aos alunos com base na orientação, com o projeto de DT, relacionado com a hidratação. Com este pressuposto, os ODS também surgem como base desta atividade, ao procurar contribuir para os objetivos 3,4,6,15 e 17<sup>5</sup>. Desta forma a atividade foi realizada no dia 21 de março (dia da água).

Ainda assim, um dos desafios colocados foi criar uma perspetiva interdisciplinar com a realização da SC. Com esse intuito, foram realizados diálogos com professores de diversas disciplinas de modo a perceber qual seria a melhor forma para incorporar esta perspetiva. Importante realçar aqui os papéis dos professores de história, ciências e português que demonstraram interesse e disponibilidade para auxiliar na realização desta atividade e o seu contributo para o seu desenvolvimento. Assim, os objetivos definidos para a realização de campo são os seguintes:

Quadro 37 - ODS Saída de campo

| Atividade              | Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Interdisciplinaridade                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Percurso de orientação | <ul style="list-style-type: none"><li>Promover os ODS</li><li>Prática de um percurso de nível elementar</li><li>Promover o reconhecimento da importância da hidratação</li><li>Promover o conhecimento histórico da TMM</li><li>Promover o trabalho de grupo e relação entre alunos</li></ul>                                         | História<br>Ciências<br>EF<br>Português |
| Corrida de obstáculos  | <ul style="list-style-type: none"><li>Promover os ODS</li><li>Promover o conhecimento histórico da TMM</li><li>Contribuir para o reconhecimento da importância da hidratação</li><li>Contribuir para o reconhecimento da importância das instituições militares</li><li>Promover o trabalho de grupo e relação entre alunos</li></ul> | História<br>EF<br>Português             |

<sup>5</sup> ODS 3 – Saúde e bem-estar. 4 – Educação de qualidade. 6- Água potável e saneamento 15 – Vida Terrestre 17 – Parcerias e meios de implementação

Tendo em conta os objetivos definidos, surgiu a possibilidade de utilizarmos a tapada militar de Mafra como local de realização da SC. Sendo que dispõe de um vasto espaço, rodeado de diferentes espécies de árvores e animais, com diferentes tipos de terrenos, micro ecossistemas e possuiu também um alto significado histórico para o concelho de Mafra. Além de ter um vasto terreno, propício para a realização de um percurso de orientação, num contexto não familiar para os alunos que vai ao encontro do nível elementar de orientação.

Foi necessário entrar em contacto com a escola de armas de modo a obter a permissão para a realização da atividade. Após estabelecer contacto, foi marcado uma reunião presencial com o 1.º Sargento, responsável por nos auxiliar na concretização da saída. Consequentemente, também entrei em contacto com os SMAS de Mafra de modo a obter apoio na atividade, procurei que fosse oferecido um conjunto de garrafas de água reutilizáveis para cada aluno na atividade, de modo a promover a hidratação durante e após o dia da SC, indo de encontro do projeto de DT. Sendo bem-sucedido nas duas vertentes, a escola de armas cedeu o espaço para a realização da atividade e os SMAS de Mafra ofereceram 50 garrafas reutilizáveis, a serem distribuídas pelos alunos que participaram na atividade.

No percurso de orientação, foi decidido não realizar a marcação dos pontos da forma tradicional com papel e balizas. Para ir ao encontro dos ODS, poupando recursos como o papel e canetas, os pontos foram substituídos por uma folha A4 que tinha presente um código QR e um objetivo de desenvolvimento sustentável. Seria necessário fazer scan à folha, através da câmara do telemóvel, para responder a uma pergunta que poderá ser de história, ciências ou EF relacionadas com a TPM ou a hidratação. Relativamente aos ODS, os alunos teriam de tirar uma fotografia do grupo a fazer uma imitação/jogo da mímica desse mesmo objetivo. Consequentemente, as melhores fotografias seriam publicadas no jornal da escola, com um texto elaborado na disciplina de português.

A atividade foi realizada em grupo, com um mínimo de 2 e um máximo de 5 alunos. Sendo que houve uma competição entre grupos, sendo contabilizado os pontos adquiridos por responder corretamente às perguntas dos códigos QR e o tempo de concretização do percurso.

Um dos aspetos que marcou negativamente o percurso de orientação, foi o facto de ser muito extenso e duradouro. O grupo que terminou mais rápido fez quase 2h horas de percurso, muito mais do que era previsto inicialmente. A distância entre os pontos pode ter sido um dos fatores que levou à demora da conclusão do percurso,

contudo os alunos referiram que um dos pontos não estava no local, pois deve ter sido retirado por elementos externos à atividade o que também pode ter contribuído para a demora. Também é importante referir que um dos grupos perdeu-se durante a realização do percurso. Após o contacto, pedi ao grupo que ficasse no local onde me contactaram para que eu os conseguisse trazer de volta ao início, contudo, alguns militares que estavam na zona indicaram ao grupo o caminho de volta para o início. Apesar de não me contactarem novamente para indicar que retornaram, os alunos não se aleijaram e retornaram seguramente.

Outro aspeto negativo que ressaltou, foi a ausência de casas de banho acessíveis durante a atividade. Um lapso na organização originou este acontecimento, pois era necessário pedir a chave de acesso para ser possível utilizar o espaço. No entanto, contornamos essa dificuldade utilizando uma casa de banho mais longe.

Em geral, os alunos demonstraram uma atitude favorável perante a atividade, referindo no questionário de satisfação que a atividade foi boa e que gostaram bastante. Também mencionaram que as garrafas de água foram uma boa “prenda” e que seguramente as vão utilizar no futuro, especialmente durante as aulas de EF.

## Direção de turma

Para o cumprimento desta dimensão, fiquei encarregue de auxiliar na DT e lecionação da disciplina de cidadania, o diretor da turma A do 8.º ano de escolaridade. A turma tem 20 alunos, dos quais 12 são rapazes e 8 são raparigas. Todos os alunos transitaram de ano, no entanto, existem 3 alunos com retenções no seu percurso académico. Existe também um aluno novo na turma que veio de outro país, apesar de a linguagem ser igual será importante garantir que o aluno se enquadra bem com a turma.

A turma é reduzida, devido à existência de dois alunos redutores, permitindo um acompanhamento mais próximo e eficaz por parte do diretor de turma. A maioria dos alunos demonstra dificuldades, especialmente na disciplina de matemática, estando muitos deles sinalizados como tendo pouca concentração e dificuldades de aprendizagem. Acresce ainda o facto de um aluno estar a fazer uma avaliação psicopedagógica solicitada pelo conselho de turma no final do ano letivo anterior e outro estar em risco de abandono escolar, devido ao elevado absentismo à escola por problemas de ordem psicológica.

A plataforma *Google Classroom* será utilizada para comunicar diretamente com os alunos. Foi aqui que foram fornecidos documentos que auxiliaram os alunos na aprendizagem e a criar trabalhos de grupo, onde serão criadas tarefas para realizar em casa e onde os alunos podem tirar dúvidas e solicitar a ajuda do professor. Para o efeito de agregar todos os alunos na plataforma especificada, os alunos escreveram o e-mail numa folha, para os puder convidar para o grupo da turma. A realização de trabalhos de casa quer seja individual ou de grupo, ganha relevo quando queremos promover a responsabilidade nos alunos, algo que está presente no PASEO.

Quadro 38 - ODS Direção de Turma

| Atividades     | Objetivo                             | Indicador de sucesso                                                                                                                                                   |
|----------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saída de campo | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>         | Realizar uma atividade que promova a prática de atividade física moderada a vigorosa                                                                                   |
|                | <b>4 – Educação de qualidade</b>     | Realização do nível elementar de orientação<br>Os ODS como tema central da atividade<br>Interdisciplinaridade com outras disciplinas (ciências, histórias e português) |
|                | <b>5 – Igualdade de género</b>       | Utilização de grupos mistos                                                                                                                                            |
|                | <b>6 – Água potável e saneamento</b> | Utilização da garrafa reutilizável oferecida                                                                                                                           |

|                                 |                                                  |                                                                                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <b>10 – Redução das desigualdades</b>            | Custo mínimo para a participação da atividade                                                        |
|                                 | <b>11 - Cidades e comunidades sustentáveis</b>   | Parceria com a tapada militar para a realização da atividade                                         |
|                                 | <b>15 – Vida terrestre</b>                       | Atividade realizada ao ar livre, rodeada de biodiversidade                                           |
| <b>Aulas de cidadania</b>       | <b>4 – Educação de qualidade</b>                 | Abordagem dos temas do currículo da disciplina (paz e guerra, mundo do trabalho, interculturalidade) |
|                                 | <b>5 – Igualdade de género</b>                   | Utilização de grupos mistos<br>Abordagem do tema nas aulas de cidadania                              |
|                                 | <b>16 – Paz, Justiça e instituições eficazes</b> | Abordar o tema nas aulas de cidadania                                                                |
|                                 | <b>11 - Cidades e comunidades sustentáveis</b>   | Abordagem de diferentes temas de cidadania<br>Abordagem dos ODS                                      |
| <b>Visita ao My Padel Mafra</b> | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>                     | Realizar uma atividade que promova a prática de atividade física moderada a vigorosa                 |
|                                 | <b>5 – Igualdade de género</b>                   | Utilização de grupos mistos                                                                          |
|                                 | <b>6 – Água potável e saneamento</b>             | Os alunos utilizam garrafa de água reutilizável                                                      |
|                                 | <b>10 – Redução das desigualdades</b>            | As atividades propostas englobam um custo mínimo ou não existente                                    |
|                                 | <b>11 - Cidades e comunidades sustentáveis</b>   | Parcerias com outras entidades no concelho                                                           |
| <b>Projeto T.O.P</b>            | <b>6 – Água potável e saneamento</b>             | Os alunos utilizam garrafa de água reutilizável diariamente                                          |

## 1ª etapa

Durante esta 1.ª etapa, nas aulas de cidadania, foi necessário eleger o delegado de turma e consequentemente o subdelegado. Para este efeito, foi feita uma votação anónima, em papel, onde contamos os votos e o resultado foi registado em ata por um aluno. Decidimos que os delegados deveriam ser de géneros opostos, para existir inclusão e igualdade de género, temas a desenvolver na disciplina. Desta forma, os elementos que obteve mais votos, foram eleitos o delegado e o aluno do género oposto com mais votos foi eleito com subdelegado.

Também nas aulas de Cidadania foi realizada a eleição para dos Embaixadores da Saúde que irão trabalhar de forma articulada com a equipa e projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES). Para este cargo foram eleitos dois alunos de géneros diferentes, que não podiam ser o delegado e subdelegado já escolhidos em processo anterior.

O tema de sustentabilidade ambiental será o tema a desenvolver nesta primeira etapa, onde os alunos vão ter de trabalhar em grupo uma temática para apresentarem na última semana da primeira etapa. Como objetivos para esta Etapa é minha pretensão:

Quadro 39 - Objetivos e estratégias 1ª etapa Direção de Turma

| Objetivos                                                           | Estratégias implementadas                                                                         | Indicadores de sucesso                                              | Resultados |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1.1 Conhecer os alunos nas diferentes disciplinas</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar os resultados do ano letivo anterior</li> </ul> | Foram identificados os pontos fracos e fortes dos alunos            | Cumprido   |
| <b>1.2 Conhecer os diferentes professores do CT</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer contacto com os professores</li> </ul>       | Foi estabelecido contacto com os professores do CT                  | Cumprido   |
| <b>1.3 Identificar as possibilidades de articulação disciplinar</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar o currículo de cidadania</li> </ul>            | Foi identificado as possibilidades de articulação disciplinar       | Cumprido   |
| <b>1.4 Desenvolver o tema da sustentabilidade ambiental</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar o tema durante a aula teórica</li> </ul>      | Os alunos sabem o que é a sustentabilidade ambiental                | Cumprido   |
| <b>1.5 Garantir que o aluno nº 12 se enquadra com a turma</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar trabalhos de grupo</li> </ul>                   | O aluno participa ativamente na realização do trabalho de grupo     | Cumprido   |
| <b>1.6 Garantir que todos os alunos estão no Google Classroom</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partilha do link nas aulas de cidadania</li> </ul>       | Todos os alunos estão presentes na turma do <i>Google Classroom</i> | Cumprido   |

## Balanço

As aulas de cidadania e os diferentes processos de acompanhamento dos alunos que ocorreram nesta etapa permitiram conhecer melhor as características da turma e os respetivos alunos, sendo cada vez mais incluído nos vários processos e tarefas que diz respeito a um diretor de turma, como a comunicação com os encarregados de educação, justificação de faltas e planeamento de projetos.

Contudo, a lecionação de cidadania e a interação com a turma permitiu perceber que existem alguns alunos com défice de atenção e importa na próxima etapa garantir que estes alunos tenham sucesso nas outras disciplinas.

Em geral, todos os objetivos foram cumpridos. Sendo que todos os alunos entraram na plataforma *Google Classroom*, o aluno 12 enquadrou-se com a turma com sucesso, desenvolvendo amizades com os colegas. Nas aulas de cidadania foram desenvolvidos temas de sustentabilidade ambiental assim como um projeto associado ao respetivo tema.

## Balanço dos objetivos

Quadro 40 - Balanço dos objetivos 1ª etapa DT

| Objetivo                                                                 | Balanço                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1 Conhecer os alunos nas diferentes disciplinas</b>                 | Ao analisar os resultados do ano letivo anterior, permitiu verificar as matérias que os alunos têm mais dificuldades. Principalmente a matemática.      |
| <b>1.2 Conhecer os diferentes professores do CT</b>                      | Através do contacto com os outros professores, foi possível conhecer o CT.                                                                              |
| <b>1.3 Identificar as possibilidades de articulação disciplinar</b>      | Ao verificar o currículo de cidadania, foi possível identificar oportunidades de articulação disciplinar, principalmente com a disciplina de Português. |
| <b>1.4 Desenvolver o tema da sustentabilidade ambiental</b>              | Via uma aula teórica sobre o tema, os alunos ficaram a conhecer mais sobre o tema em questão.                                                           |
| <b>1.5 Garantir que o aluno n.º 12 se enquadra com a turma</b>           | Com recurso aos trabalhos de grupo, o aluno n.º 12 ficou enquadrado com a turma, sendo que participou ativamente na realização do trabalho de grupo.    |
| <b>1.6 Garantir que todos os alunos estão no <i>Google Classroom</i></b> | Através da partilha do link durante as aulas de cidadania, todos os alunos estão presentes no <i>Google Classroom</i> .                                 |

## 2ª etapa

Com o decorrer do ano letivo, o aluno n.º 6 deixou de vir às aulas. Esta foi uma situação recorrente, que obrigou a acompanhamento por parte do tribunal, tendo o Diretor de Turma ficado encarregue de ir buscar o aluno a casa, apesar da resistência do mesmo, com a conivência da mãe. No final da 1.ª etapa foram integrados na turma mais dois alunos (uma rapariga e um rapaz) provenientes de outras escolas, também com elevado absentismo à escola e aulas. Desta forma os meus objetivos para a 2.ª etapa são os seguintes:

Quadro 41 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Direção de Turma

| Objetivos                                                                             | Estratégias implementadas                                                                  | Indicadores de sucesso                            | Resultado    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|
| <b>2.1 Integrar o aluno n.º 6 na turma</b>                                            | Aplicar a interdisciplinaridade com o desenho                                              | O aluno não vê a escola como um ambiente negativo | Cumprido     |
| <b>2.2 Planear a saída de campo</b>                                                   | Estabelecer contacto com outros professores<br>Analisar as infraestruturas rodeantes à EBM | A saída de campo fica com local e tema definido   | Cumprido     |
| <b>2.3 Atender aos diferentes problemas da turma</b>                                  | Utilizar as aulas de cidadania para dialogar com os alunos                                 | Os alunos não ficam com problemas pendentes       | Cumprido     |
| <b>2.4 Garantir que os alunos n.º 21 e 22 tenham uma integração positiva na turma</b> | Projetos interdisciplinares                                                                | Os alunos integram-se na turma                    | Não Cumprido |

Ao observar o histórico do aluno n.º 6, verifica-se que tem gosto pelas artes visuais, especialmente o desenho. Para conseguir trazer o aluno n.º 6 de volta à escola seria importante tornar a escola um ambiente positivo, onde este se sinta válido e importante e se integre com os colegas. Assim, foi necessário a comunicação com o professor de EV numa tentativa de perceber de que forma o aluno pode utilizar o desenho para se sentir incluído, sendo relacionado com o currículo da disciplina.

O uso de um caderno de presença, em que o aluno teria de vir à escola e fazer um desenho (*Sketch*) diário como forma de verificação de presença, de modo a ser verificado pelo um professor ou por um auxiliar para confirmar a presença com a assinatura. Uma possibilidade que foi explorada, seria pedir ao aluno que desenhasse as figuras de ginástica acrobática, assim dessa forma irá sentir responsabilidade e as ações realizadas ganham relevo e influenciam os colegas da turma.

Com o início da 2.<sup>a</sup> etapa, dois novos alunos foram integrados na turma. A aluna teve um problema de inscrição, sendo que foi inserida numa turma de 7.º ano incorretamente. Apesar da inscrição já ter sido corrigida, a aluna ainda não compareceu às aulas até ao momento, não oferecendo qualquer justificação para as faltas. O processo desta aluna encontrou-se também a ser acompanhado pelo tribunal, tendo o diretor de turma sido convocado para estar presente de modo a ser ouvido, para serem articuladas estratégias para a aluna recuperar o tempo e conteúdos perdidos e possa concluir com sucesso o presente ano letivo. Ao analisar o currículo desta aluna, verificou-se que tem interesse pelas ciências, algo que poderia ser explorado como projeto de integração interdisciplinar para motivar a aluna a estar mais presente na escola.

O aluno novo integrado na turma, veio transferido por decisão do Tribunal, onde também tinha processo a decorrer, não tendo até ao momento comparecido ainda na escola.

Ao nível da SC interdisciplinar, estabeleci uma ligação com os diferentes professores do conselho de turma, para perceber de que forma é possível ligar a SC com as diferentes disciplinas, especialmente a matemática, onde os alunos do 8.º A demonstram mais dificuldade. A colaboração e o diálogo com os diferentes professores de outras áreas, são cruciais para o sucesso e cabe ao diretor de turma essa responsabilidade.

## **Balanço**

Relativamente ao processo que decorre em tribunal do aluno n.º 6, este foi avisado pelo Juiz que teria de ser institucionalizado caso continuasse a faltar às aulas. Este aviso surtiu o efeito desejado, estando o aluno a frequentar a escola e as aulas normalmente a partir dessa data. Sempre que possível, foi articulado o desenho para motivar o aluno a participar mais nas atividades escolares, sendo que o uso do desenho está associado a uma melhoria no estado de humor (Drake, 2021), sendo crucial para reter o aluno para uma assiduidade exímia. No caso da disciplina de cidadania, será a principal referência para a criação de um póster/capa para o projeto desenvolvido pela turma, nomeadamente, a criação de uma ciclovia no concelho de Mafra.

No decorrer da 2.<sup>a</sup> etapa, entrou mais um aluno novo na turma, sendo atribuído o n.º 22. Este aluno não é providente da mesma escola, sendo que ingressou na EBM por decisão do tribunal, por se encontrar em situação de abandono escolar na escola anterior. A presença deste aluno na escola e nas aulas não foi regular, tendo presenças

esporádicas em algumas disciplinas, revelando falta de empenho e interesse deste aluno para as atividades escolares.

A aluna n.º 21 após ação do tribunal, começou a voltar a estar presente nas aulas, demonstrando empenho para recuperar as aprendizagens perdidas. Contudo, e nos tempos mais recentes começou novamente a faltar às aulas, o que põe em causa as notas da aluna. Além disso, já foi vista fora da escola no decorrer das atividades letivas.

Ambos os alunos partilham um comportamento semelhante, caracterizado por faltas frequentes e a preferência por permanecer fora da escola durante o horário escolar. Por serem alunos mais velhos do que os restantes e faltarem às aulas, estes alunos podem acabar por perturbar o ambiente da turma e inviabilizarem o trabalho com os alunos que revelam mais dificuldades. Dada a recorrência das ausências, foi previsível que o tribunal voltasse a convocar novas audiências com os alunos referidos para avaliação e eventual alteração das medidas a aplicar para regular o comportamento observado.

A comunicação com os professores de outras disciplinas, foi estabelecida. Sendo que resultaram em progressos no avanço do planeamento da SC com a perspetiva interdisciplinar. A professora de Ciências e o professor de História, demonstraram disponibilidade para articular ambas as disciplinas. Além disso, a professora de Ciências se comprometeu a integrar-se no projeto de DT relacionado com a hidratação, incluindo a realização de testes na água para verificar a sua potabilidade.

### **Balanço dos objetivos**

*Quadro 42 - Balanço dos objetivos 2ª etapa DT*

| <b>Objetivo</b>                                                                       | <b>Balanço</b>                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1 Integrar o aluno n.º 6 na turma</b>                                            | Ao incorporar a interdisciplinaridade com o desenho, o aluno ficou integrado na turma e não vê a escola como um ambiente negativo                           |
| <b>2.2 Planear a saída de campo</b>                                                   | Através do contacto com entidades externas e os professores do CT, foi possível estabelecer o tema e o local da saída de campo                              |
| <b>2.3 Atender aos diferentes problemas da turma</b>                                  | Ao utilizar as aulas de cidadania para dialogar com os alunos, foi possível resolver os diferentes problemas da turma.                                      |
| <b>2.4 Garantir que os alunos n.º 21 e 22 tenham uma integração positiva na turma</b> | O uso de projetos interdisciplinares não foi bem-sucedido para integrar os alunos na turma, devido a estes alunos não cumprirem com a assiduidade prevista. |

### 3ª etapa

A realização desta etapa implicou o desenvolvimento dos conteúdos abordados em cidadania e acompanhamento tanto dos novos alunos, como também do aluno n.º 6. Assim, os objetivos para esta etapa são os seguintes:

Quadro 43 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Direção de Turma

| Objetivos                                                 | Estratégias implementadas                                                          | Indicadores de sucesso                                          | Resultado |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3.1 Desenvolver o projeto de cidadania</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilização das aulas de cidadania</li></ul>  | O projeto de cidadania foi realizado pelos alunos               | Cumprido  |
| <b>3.2 Acompanhar o processo do aluno n.º 6</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Verificação do processo decorrente</li></ul> | O aluno n.º 6 não demonstrou fragilidades no processo           | Cumprido  |
| <b>3.3 Desenvolver e realizar a saída de campo</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Realização da saída de campo</li></ul>       | A saída de campo foi realizada                                  | Cumprido  |
| <b>3.4 Acompanhar os processos dos alunos n.º 21 e 22</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Verificação do processo decorrente</li></ul> | Os alunos n.º 21 e 22 não demonstraram fragilidades no processo | Cumprido  |

O projeto de cidadania da turma aspira criar uma ciclovia no concelho de Mafra. Este projeto está aliado aos ODS, sendo que foi disponibilizada uma verba substancial para a elaboração deste projeto, no âmbito do Projeto Assembleia Municipal Jovem. Com o início da 3.ª etapa, pretendeu-se que fosse criado um póster apelativo para a divulgação do trabalho elaborado pela turma. Desta forma, foi solicitado que todos os alunos desenhassem um esboço de um póster, para posteriormente ser colocado à votação e eleito pela turma. O aluno n.º 6 desempenhou um papel importante neste aspeto, ao demonstrar qualidade no desenho. Futuramente, na criação de mais desenhos para a elaboração do projeto, este aluno foi solicitado para esse efeito. Deste modo o aluno sentiu que têm importância na turma e que as capacidades dele são valiosas no contexto escolar (Drake, 2021).

No entanto, o aluno n.º 6 teve um momento negativo. Foi solicitado que fosse ao quadro apresentar um trabalho, o qual se recusou e saiu de rompante da aula. Sendo que foi difícil trazer o aluno de volta à escola e às aulas, seria importante minimizar as experiências negativas, para o aluno não ter uma relação aversiva com a escola. Foi feito um e-mail para o CT para evitar este tipo de acontecimentos. Caso fosse necessário apresentar algum trabalho deveria vir sempre acompanhado por alguém que o possa ajudar de modo a sentir-se mais seguro e ganhar mais confiança.

A SC iria acontecer no dia 21 de março, na TMM, englobando as turmas do 8.º A e do 8.º B. A interdisciplinaridade inerente a este evento, será garantida pelos professores de história e ciências que demonstraram interesse e disponibilidade em participar neste evento desde o seu início. O local a visitar tem importância histórica para o concelho de Mafra, estando rodeado de um vasto terreno onde existem diversas espécies animais e de árvores. É importante mencionar que foi realizado um percurso de orientação na TMM, e a deslocação para o local foi uma caminhada efetuada desde a EBM, incluindo assim a EF na perspetiva interdisciplinar. Ainda assim, foi solicitado o envolvimento da professora de português, com o intuito de criar um texto para o jornal da escola. O contacto com a entidade responsável foi estabelecido para a cedência do espaço e de recursos humanos para a concretização da SC.

A aluna n.º 21 voltou a frequentar as aulas por imposição do tribunal. No entanto, é importante referir que esta aluna desenvolveu aproximação com o aluno n.º 22, sendo que ambos têm um perfil idêntico, poderá ser negativo esta aproximação.

### **Balanço**

A contribuição do aluno n.º 6 foi benéfica para o projeto de cidadania, sendo que o desenho deste aluno foi eleito como o melhor pela turma e escolhido como capa do projeto. Apesar do nosso projeto não ter sido escolhido pela escola, o trabalho de grupo da turma foi evidente e estava bem estruturado.

A aluna n.º 21 não esteve presente na maioria do ano letivo e não realizou as tarefas pressupostas do plano de recuperação individual (PRI). Semelhantemente, o aluno n.º 22, apesar de estar mais presente, também não realizou a maioria das tarefas atribuídas no PRI. O que significa que no final do ano letivo, estes alunos não vão transitar de ano. Os encarregados de educação de ambos, não responderam a e-mails colocados pelo DT ou por outros professores, apesar das nossas melhores tentativas, estes alunos não obtiveram aproveitamento das medidas aplicadas.

Na SC, ambos os alunos n.º 21 e n.º 22 não entregaram a autorização assinada pelos encarregados de educação, portanto não estiveram presentes no evento. Ainda assim, a SC foi considerada um sucesso, em que foram cumpridos os objetivos estabelecidos para este evento, importante destacar aqui o papel importante dos professores de português, ciências e história na sua ajuda para a realização do evento.

### **Balanço dos objetivos**

*Quadro 44 - Balanço dos objetivos 3ª etapa DT*

| <b>Objetivo</b>                                          | <b>Balanço</b>                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1 Desenvolver o projeto de cidadania</b>            | Com a utilização das aulas de cidadania para desenvolver o projeto de cidadania, foi possível completar o projeto dentro do tempo previsto. |
| <b>3.2 Acompanhar o processo do aluno nº6</b>            | Ao verificar o processo decorrente e com recurso ao diálogo com os professores do CT, o aluno n.º 6 não demonstrou fragilidades no processo |
| <b>3.3 Desenvolver e realizar a saída de campo</b>       | A saída de campo foi concretizada com sucesso                                                                                               |
| <b>3.4 Acompanhar os processos dos alunos nº 21 e 22</b> | Apesar dos alunos voltarem a não cumprir a assiduidade prevista, os processos dos alunos em questão foram acompanhados.                     |

## 4ª etapa

Ao realizar esta etapa, pretendi acompanhar os diferentes processos dos alunos, especialmente o do aluno n.º 6. Foi também necessário desenvolver os diferentes temas aliados à disciplina de cidadania. Desta forma, os objetivos para esta etapa são os seguintes:

Quadro 45 - Objetivos e estratégias 4ª etapa Direção de Turma

| Objetivos                                                             | Estratégias implementadas                                                                                                           | Indicadores de sucesso                                                    | Resultado    |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>4.1 Acompanhar o processo do aluno n.º 6</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verificação do processo decorrente</li><li>• Diálogo com o CT</li></ul>                     | O aluno n.º 6 não apresenta problemas durante o 3º período                | Cumprido     |
| <b>4.2 Desenvolver as diferentes temáticas associadas à cidadania</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Abordagem da interculturalidade</li><li>• Abordagem dos ODS</li></ul>                       | Os alunos aprenderam e realizaram apresentações sobre os temas            | Cumprido     |
| <b>4.3 Atender às necessidades dos alunos</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboração de RTP</li><li>• Utilização das aulas de cidadania</li></ul>                     | Os alunos com dificuldades de aprendizagem, obtiveram um RTP              | Cumprido     |
| <b>4.4 Desenvolver um projeto interdisciplinar</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verificação dos resultados do 2º Período</li><li>• Diálogo com outros professores</li></ul> | No 3º período foi realizada uma atividade com perspetiva interdisciplinar | Não Cumprido |

Apesar do aluno n.º 6 ter sido bem integrado na turma e também ter conseguido recuperar as aprendizagens perdidas, este aluno tem dificuldades relativamente às apresentações para a turma. Sendo que na etapa anterior já foi referido este problema, após o diálogo com outros professores para tentar evitar situações semelhantes, de modo ao aluno não ter momentos negativos durante a escola para não retornar a faltar às aulas, estas situações foram reduzidas. Ainda assim, tornou-se a repetir o mesmo acontecimento, portanto, de modo a conseguir perceber melhor quais são as dificuldades do aluno e para conseguir prepará-lo para o futuro, foi necessário o diálogo com ele para entender de que forma conseguimos o ajudar para ultrapassar esta grande dificuldade.

Com o início do 3.º período foi necessário abordar novas temáticas da disciplina de cidadania, embora sejam aliadas ao desenvolvimento sustentável. Os diferentes temas abordados na SC ganham relevo nesta última etapa. A igualdade de género e a guerra e paz, foram os principais temas a desenvolver.

Após reunião do conselho de turma, verificou-se que de 22 alunos no total, existem 15 classificações negativas na disciplina de matemática. Este resultado apesar de preocupante, não é estranho à realidade portuguesa. O último relatório das provas de aferição do 8.º ano (IAVE, 2023) revela que cada vez mais os resultados negativos à disciplina de matemática são prevalentes, sendo que a maior dificuldade está presente no domínio da geometria e medida. Ainda assim, no estudo diagnóstico das aprendizagens (IAVE, 2023) é referido que uma das estratégias para a potenciar o desenvolvimento das aprendizagens é a diversificação de tarefas, a utilização de jogos didáticos e o uso de materiais manipuláveis para a resolução de problemas.

Para esse intuito, a interdisciplinaridade ganha relevo como ajuda de resolução deste problema. Devido a oferecer diferentes formas de utilizar informação, encorajar o pensamento crítico, encorajar a aprendizagem colaborativa e ajuda aos alunos a utilizar diferentes fontes para resolver um problema (Cone et al., 2009). Assim, a relação entre a EF e a matemática será benéfica para a aprendizagem dos alunos, sendo que uma boa relação entre estas duas disciplinas está associada a uma melhoria tanto nos níveis de atividade física como nos resultados de matemática (Cecchini & Carriedo, 2020). Desta forma, será realizado o diálogo com os diferentes professores, de modo a conseguir incorporar ambas as disciplinas, numa tentativa de atender às necessidades dos alunos.

Com o intuito de ir ao encontro das necessidades dos alunos na disciplina de EF, foi proposta uma visita ao My Padel Center, em Mafra, de modo a corresponder à problemática em questão. Os alunos da EBM não têm acesso a desportos de raquetas para além do badmínton, em aulas de EF no pavilhão. Desta forma tornou-se imprescindível aplicar um momento de prática de desportos de raquetas, devido aos inúmeros benefícios que apresentam para o desenvolvimento físico e psicológico dos alunos (Ruiz-Malagon et al., 2020). Assim, de modo a dar a conhecer uma modalidade ascendente em popularidade, que está incorporada nos desportos de raquetas, decidi planear esta atividade, indo ao encontro dos ODS.

## **Balanço**

Durante a última etapa, o aluno n.º 12 esteve envolvido em vários processos. A elaboração do relatório técnico pedagógico (RTP) deste aluno foi concluída, assinada não só pelo aluno, mas também pelo encarregado de educação e diretor de turma. Contudo, o aluno em questão teve envolvido em conflitos com elementos de outras turmas, acabou-se ultimamente por não avançar com participação disciplinar devido à incoerência das testemunhas, no entanto, o comportamento implícito não deixa de ser

preocupante. Além disso, o aluno foi alvo de um furto, ficando sem lancheira. Apesar de o aluno demonstrar uma falta de responsabilidade, ao colocar a lancheira num cacifo que não era seu, não deixa de ser preocupante o facto deste aluno estar envolvido em vários problemas escolares num curto espaço de tempo. Os resultados apresentados por este aluno nas diversas matérias, demonstra ser alarmante, não demonstrando uma melhoria significativa nos resultados. Na reunião de CT, será averiguado a sua transição para o 9.º ano.

O desenvolvimento de diferentes temas aliados ao desenvolvimento sustentável nas aulas de cidadania foi realizado. A utilização de debates e apresentações sobre temas como a interculturalidade foi importante e foi benéfico para a valorização e desenvolvimento das capacidades sociais dos alunos.

Com a visita ao My Padel Center realizada, proporcionou aos alunos uma nova experiência e oportunidades para desenvolverem os desportos de raquetas. A realização desta atividade demonstrou ser um passo importante para a introdução do DE de Padel para o próximo ano letivo, sendo que existe interesse de ambas entidades para esse efeito.

Sendo o Padel uma modalidade em ascensão, não será incorreto assumir que no futuro irá ganhar um lugar nos desportos de raquetas nos PNEF/Aprendizagens essenciais. Desta forma a EBM poderá estar um passo à frente neste aspeto e introduzir o Padel no DE, com colaboração com o My Padel Center, devido à localização próxima e desta forma não seria necessário construir campos de Padel na escola.

### Balanço dos objetivos

Quadro 46 - Balanço dos objetivos 4ª etapa DT

| Objetivo                                                              | Balanço                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1 Acompanhar o processo do aluno n.º 6</b>                       | Ao verificar o processo decorrente e com recurso ao diálogo com os professores do CT, o aluno n.º 6 não demonstrou mais nenhum problema durante o 3º período.                               |
| <b>4.2 Desenvolver as diferentes temáticas associadas à cidadania</b> | Com a abordagem da interculturalidade e dos ODS durante as aulas de cidadania, os alunos realizaram apresentações sobre os temas propostos, demonstrando que aprenderam a matéria proposta. |
| <b>4.3 Atender às necessidades dos alunos</b>                         | Através da elaboração de RTP e da utilização das aulas de cidadania, foi possível atender às necessidades dos alunos.                                                                       |
| <b>4.4 Desenvolver um projeto interdisciplinar</b>                    | Devido a constrangimentos de calendário escolar, não foi possível concretizar a ação como estava previsto.                                                                                  |

## **Balanço geral**

A realização desta área pressupõe um desafio distinto comparativamente com as outras áreas do estágio, devido à natureza desta área ter aspetos relacionados com componentes burocráticas e organizacionais. Embora não tenha assumido a função completa de diretor de turma, ofereci apoio em diversas ações realizadas pelo diretor de turma. Em particular, a necessidade de colaboração com os outros professores e responsáveis pelas diferentes instituições, foi de grande relevância para o meu desempenho ao longo do ano letivo.

Relativamente ao acompanhamento dos alunos em situações de contexto escolar, considero que ao estar encarregue de uma turma mais pequena, permitiu um melhor acompanhamento pela parte dos responsáveis. Existiu uma panóplia de problemas agregados a alguns alunos, cada um requeria diferentes abordagens, não sendo todas bem-sucedidas. Aqui destaco o caso do aluno n.º 6 que com a integração interdisciplinar com o desenho, o aluno foi novamente integrado na escola e já não vê a escola como um ambiente negativo.

A nível de aulas de cidadania, o meu protagonismo não foi constante, existiram momentos em que lecionava as aulas e outros que realizava a função de professor coadjuvante. No entanto, não deixei de estar inserido no planeamento das aulas e ajudar dentro dos possíveis na resolução de problemas da turma. Tivemos em vista oferecer momentos de colaboração nas diferentes matérias abordadas relacionadas com os ODS, recorrendo a trabalhos e apresentações de grupo. Houve a oportunidade de convidados de outras disciplinas abordarem outros conteúdos relevantes à cidadania, promovendo a interdisciplinaridade e simultaneamente abordar temas inerentes aos ODS.

Relativamente à SC, pedi da minha parte um envolvimento maior, especialmente no que toca na organização, planeamento e coordenação com as outras disciplinas e instituições. Estes processos de comunicação foram cruciais para a concretização da SC à TMM. Foi necessário abordar também os SMAS de Mafra para nos ajudarem a realizar a atividade. Sendo que no dia do evento ofereceram garrafas reutilizáveis aos alunos e professores que estiveram presentes, desta forma SC tem uma ligação direta com o projeto de DT realizado e alia-se aos ODS propostos a alcançar. Importante referir o papel que os outros professores desempenharam para promover a interdisciplinaridade, especificamente, as disciplinas de português, ciências, história e a EF englobando também o meu projeto de lecionação, relacionado com a matéria de orientação.

Toda a SC estendeu-se para as diferentes matérias escolares e os diferentes projetos realizados nas diferentes áreas, garantindo uma continuidade lógica e interligação entre as diferentes áreas do estágio, demonstrando que não são isolados da comunidade escolar.

A minha experiência na função de diretor de turma, embora desafiadora, proporcionou oportunidades valiosas de desenvolvimento pessoal e profissional. A implementação dos ODS no contexto escolar demonstrou ser uma abordagem eficaz para promover o desenvolvimento integral dos alunos e ir ao encontro do PASEO (Martins et al., 2017). As atividades realizadas contribuíram significativamente para a promoção de práticas sustentáveis e inclusivas, apesar dos desafios enfrentados. A continuidade e expansão destas práticas são essenciais para o desenvolvimento de uma comunidade escolar e sociedade mais coesa e integrada.

Toda a experiência acumulada durante este período de estágio reforçou a importância da adaptação e inovação no contexto educacional. A capacidade de responder às necessidades dos alunos de maneira criativa e colaborativa é crucial para o sucesso educacional e para a promoção de uma sociedade mais justa. A integração dos ODS no contexto escolar não só beneficia os alunos, mas também os prepara para se tornarem cidadãos conscientes e responsáveis no futuro.

## **Projeto DT – Hidratação, mais e melhores oportunidades**

No decorrer da primeira etapa, verifiquei que os meus alunos não traziam garrafa de água para as aulas de EF, desta forma os alunos tinham de se deslocar ao bebedouro exterior para beberem água. Ainda assim, muitos dos meus alunos não se preocupavam em se hidratar, optando por não aproveitar as pausas. Nas minhas aulas os alunos perdem cerca de 6 minutos para beber água, caso os alunos tragam garrafa é possível diminuir o tempo de pausa e ficar mais perto do tempo útil para a prática desejável (Metzler, 1990).

De modo a verificar se este acontecimento era exclusivo da minha turma decidi, nas observações de aula de outras turmas, prestar atenção à quantidade de alunos que traziam garrafas de água para aula. Sendo um número muito reduzido e preocupante, decidi realizar entrevistas aos professores do GEF e a alguns alunos, de modo a verificar se existe o mesmo problema nas outras turmas e perceber qual é a origem.

As entrevistas aos professores permitiram perceber que são raros os alunos que trazem garrafa de água para as aulas. Ainda assim demonstraram preocupação na gestão de tempo de aula, referindo que se perde muito tempo na hidratação, sendo que só existe um bebedouro exterior, no entanto, no pavilhão ainda se perde uma maior quantidade de tempo, sendo que é necessário abrir o balneário, recorrendo às auxiliares. Os professores referiram que a existência de mais bebedouros e garrafas para cada aluno poderia ajudar a mitigar o problema.

Com as entrevistas aos alunos, uma das respostas recorrentes que me preocupou mais foi a afirmação que não precisavam de beber água, o que indica que as crianças não consomem água suficiente e não bebem qualquer quantidade de água nas escolas (Schätzer et al., 2019).

No entanto, referiram que não traziam garrafas de água porque não tinham dinheiro para comprar uma garrafa de água nova todos os dias, revelando desconhecimento do conceito de garrafas reutilizáveis. As principais dificuldades de hidratação estão ligadas com o mau posicionamento do único bebedouro que está sempre ao sol, aumentando a temperatura da água. Ainda assim, a fila para beber água chega a ser grande o causa desmotivação devido aos tempos de espera. Outra razão alarmante que alguns deram para não beber água, foi o facto de o professor não os deixar beber água, sendo que a maioria das crianças, não atingem a ingestão adequada de água (Bottin et al., 2019).

O concelho de Mafra foi o primeiro município a comprometer-se a cumprir a agenda 2030, que está relacionada com os ODS da ONU. A EBM este ano letivo está a promover esses objetivos dentro da escola. No início do ano letivo ofereceram um jogo da glória dos ODS numa tentativa de os promover. O que no meu ver está errado, sendo que gastaram muito plástico para fazer um objeto que será utilizado uma vez e será posteriormente guardado na prateleira para não ser utilizado novamente. No meu ver, esse plástico poderia ser mais bem aproveitado para os alunos, via criação de objetos que os alunos possam utilizar diariamente para beneficiar o seu estado de saúde, como uma garrafa de água reutilizável.

Este projeto está diretamente relacionado com o 3º objetivo (saúde de qualidade) sendo que visa promover o bem-estar e garantir a saúde nos alunos da EBM, ao oferecer uma garrafa reutilizável, com a implementação de mais bebedouros interiores e exteriores, pois a instalação de mais fontes de água nas escolas demonstra ser um passo para o sucesso, em contextos escolares (Franse et al., 2020). Sendo que o ambiente escolar tem uma grande influência na hidratação, sendo que as crianças passam a maioria do dia na escola (Schätzer et al., 2019).

*Quadro 47 - Objetivos Projeto T.O.P Direção de Turma*

| <b>Objetivos</b>                                         |
|----------------------------------------------------------|
| Promover a hidratação nas escolas                        |
| Reconhecer a importância da hidratação                   |
| Oferecer mais e melhores oportunidades para a hidratação |

## Seminário

A área do seminário tem especial importância para o estagiário, sendo que um professor não é apenas um elemento que leciona aulas e volta para casa, ou seja, um funcionário passivo (Bom & Brás, 2003). Atualmente, um professor é um profissional reflexivo, portador de conhecimentos científicos, pedagógicos e didáticos profundos, com capacidade para realizar as tarefas associadas à função docente com total autonomia e responsabilidade, agindo de forma crítica de acordo com um esquema explícito de valores éticos e morais. Assim, o seminário permite ao estagiário perceber e conhecer a escola que está inserido, de modo a intervir para a sua melhoria.

Segundo as orientações da investigação ação (McNiff & Whitehead, 2010), desenvolve-se a atividade científico pedagógica que pretende identificar uma problemática, investigar sobre a mesma, providenciar soluções, aplicar intervenções, avaliar os resultados e reformulação das soluções perante as conclusões obtidas.

Quadro 48 - ODS Seminário

| Atividade | Objetivo                                       | Indicador de sucesso                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminário | <b>3 – Saúde e bem-estar</b>                   | Os alunos realizam atividades relacionadas com os DC, visando alcançar a AF moderada a vigorosa |
|           | <b>4 – Educação de qualidade</b>               | Abordagem de DC nas aulas de EF                                                                 |
|           | <b>5 – Igualdade de género</b>                 | Utilização de grupos mistos nas diferentes atividades                                           |
|           | <b>6 – Água potável e saneamento</b>           | Os professores utilizam garrafa de água reutilizável                                            |
|           | <b>11 - Cidades e comunidades sustentáveis</b> | Professores de outras escolas vêm observar o seminário                                          |

## **1ª etapa**

### **Pertinência do estudo**

A revogação dos PNEF (Jacinto et al., 2001) e consequentemente introdução das aprendizagens essenciais (Direção-Geral da Educação, 2018) trouxe uma série de alterações no projeto curricular de EF da EBM (AEM, 2023). No entanto, existe uma ausência de seguimento pela parte do GEF, verificado através da observação de aulas dos vários professores no grupo. Sendo que cada professor demonstrava lecionar conteúdos diferentes, sem planeamento em grupo que originava desequilíbrios ao nível das aprendizagens dos alunos, numa visão plurianual.

Um aspeto comum verificado na observação das aulas, foi a negligência da luta/ DC. Sendo esta uma matéria nuclear no 2.º ciclo (Jacinto et al., 2001). Ao não lecionar esta matéria, o currículo eclético fica em causa, sendo que os alunos ficam privados de oportunidades de aprendizagem relativamente aos DC.

Assim, será importante investigar este problema a fundo através da investigação ação, de modo a tornar evidente as razões pela ausência de lecionação dos DC na EBM. Sendo a pergunta de partida do meu seminário: “Porque existe aversão à luta? Como lutar sem aleijar?”

### **Revisão da literatura**

A presença dos desportos de combate nas aulas de EF está diretamente relacionada com a falta de domínio técnico por parte dos professores (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2016). Apesar de a maioria dos professores considerar importante a presença dos DC nas aulas de EF, a maioria não os pratica (Violin et al., 2019).

Os PNEF referem a necessidade de garantir o ecletismo da EF e promover o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens. Proporcionando a sua participação em situações características de aprendizagem de variados grupos de desportos, nos quais está incluído dos DC. Contudo, ao contrário de outras modalidades desportivas a proposta de organização curricular está apresentada de forma muito focada na técnica, sem estar claro o seu critério evolutivo. O que provoca um maior afastamento dos professores de EF relativamente à sua lecionação (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2013).

Deste modo, a presença dos DC também está dependente da opinião do professor sobre a matéria e a sua respetiva formação, sendo que identificam o perigo das lesões e o estigma da promoção da agressão dos alunos como a principal causa (Violin et al., 2019). Existe um desaproveitamento devido a existências de crenças de

manifestações não educativas, como a promoção da agressão, o provocamento de lesões e o *bullying* (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015).

Os DC têm inúmeros benefícios em crianças e adolescentes, tais como o desenvolvimento da força, composição corporal, resistência, performance cognitiva, satisfação de vida (Fukuda et al., 2011), desenvolver capacidades afetivas, morais e motoras nos alunos (Pereira et al., 2022). Assim, torna as presunções anteriores falsas, pois a lecionação dos DC está associada a um melhor controlo da agressão e promoção de um clima motivacional (Hortiguela et al., 2017).

A grande maioria dos professores atribui importância aos DC nas aulas de EF, sendo que 2/3 tiveram formação académica de base. Os motivos para a sua ausência, estão relacionadas com a falta de domínio (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2016). Neste sentido, luta deve ser desenvolvida a partir de situações de baixa complexidade que estimulem coordenadamente a realização dos diferentes elementos da sua estrutura (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015), desta forma surge um conjunto de progressões de Morales et al. (2020) que visa este objetivo.

Tendo em conta a temática em causa, torna-se importante introduzir formas de lecionação de luta no GEF da escola EBM. A cooperação entre professores é um elemento essencial para a qualidade de ensino, com a formação contínua (Jacinto et al., 2001). Assim, surgiu a ideia deste seminário que visa identificar as principais dificuldades dos professores do GEF, no que toca à lecionação dos DC. Tendo em conta este objetivo, a minha intervenção perante o seminário terá os seguintes objetivos:

*Quadro 49 - Objetivos 1ª etapa Seminário*

| Objetivos                                                  |
|------------------------------------------------------------|
| Apresentar progressões de ensino para os DC                |
| Identificar quais as principais dificuldades de lecionação |
| Contribuir para o ecletismo dos alunos da EBM              |

## 2ª etapa

De modo a cumprir os objetivos definidos na etapa anterior, decidi efetuar um estudo sobre o tema em questão, com a pretensão de influenciar positivamente os professores do GEF. Deste modo, decidi adotar a metodologia da investigação ação referida anteriormente (McNiff & Whitehead, 2010). Assim, tendo em conta o problema identificado, surgiu a pergunta de partida “Existe associação entre as crenças dos professores perante os DC e a sua inclusão?”

Quadro 50 - Objetivos e estratégias 2ª etapa Seminário

| Objetivos                               | Estratégias utilizadas                                                                | Indicadores de sucesso                                   | Resultado             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>1.1 Criação de um questionário</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>Análise de outros estudos semelhantes</li></ul> | O questionário utilizado é baseado em estudos anteriores | Cumprido              |
| <b>1.2 Distribuição do questionário</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Partilha através de redes sociais</li></ul>     | Todo o GEF realizou o questionário                       | Cumprido parcialmente |

### Objetivo do estudo

Verificar se existe associação entre as crenças dos professores do GEF da EBM com os DC e a sua inclusão.

### Desenho do estudo

Este estudo terá uma natureza experimental, sendo que irá tratar de variáveis quantitativas.

### Instrumentos

De modo a recolher os dados, decidi optar pela utilização de um questionário online (Burt et al., 2023). Desta forma, a propagação do questionário e a sua execução facilita-se através dos meios tecnológicos, tal como o tratamento dos dados é consideravelmente mais eficiente.

Será necessária uma adaptação de algumas perguntas, sendo que algumas referem o currículo escolar australiano, algo que não fará sentido perguntar. Ainda assim, apenas será necessário utilizar algumas categorias do questionário, numa tentativa de recolher as variáveis que importam para o estudo. Nomeadamente, o tempo de prática dos DC nas aulas de EF e as crenças dos professores do GEF.

## **Amostra**

Os participantes no estudo estão todos incluídos no GEF da EBM. Dos quais estão presentes 14 professores, em que 7 são do género feminino e os outros 7 do género masculino. Esta amostra tem idades compreendidas entre os 27 e os 65 anos. A participação no estudo será voluntária, sendo o critério de exclusão não realizar ativamente a função ou ser um professor estagiário.

## **Procedimento**

Relativamente à criação e propagação do questionário, optei pela utilização da plataforma *Google Forms*. Devido à sua facilidade de propagação e também pela interface intuitiva. Qualquer pessoa atualmente tem na sua posse um dispositivo smartphone, possibilitando a realização do questionário em qualquer local e ao seu próprio ritmo.

No início de cada questionário, coloquei uma pergunta sobre a permissão do tratamento dos dados e declaração de privacidade dos dados. Caso os professores não desejem que os dados sejam tratados, o inquérito será terminado e a participação será inválida.

## **Balanço dos objetivos**

| <b>Objetivo</b>                         | <b>Balanço</b>                                                                                                           |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1 Criação de um questionário</b>   | Foi adaptado um questionário, baseado num estudo anterior, para recolher os dados. Desta forma, o objetivo foi cumprido. |
| <b>1.2 Distribuição do questionário</b> | Através da partilha das redes sociais, a maioria do GEF realizou o questionário. O que cumpre parcialmente o objetivo    |

### 3ª etapa

Tendo em conta a natureza do estudo realizado, os dados recolhidos são de natureza quantitativa, baseados numa escala entre 1 e 5. Para efeitos de análise dos resultados, foi necessário, primeiramente, uma limpeza dos dados e correspondente organização para facilitar a sua análise.

Relativamente ao objetivo do estudo, estabeleci relações entre género e faixa etária com as crenças e atitudes sobre os DC. Os dados quantitativos foram analisados via métodos estatísticos, utilizando médias (M) e desvio padrão (DP) para comparação entre grupos. O nível de significância adotado neste estudo foi de 5%. Assim, os objetivos para esta etapa são os seguintes:

Quadro 51 - Objetivos e estratégias 3ª etapa Seminário

| Objetivos                                      | Estratégias utilizadas                                                                                                              | Indicadores de sucesso                            | Resultado |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.1 Organizar e tratar os dados obtidos</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Exportar os questionários para Excel</li><li>Limpeza de erros</li></ul>                       | Os dados estão organizados numa tabela Excel      | Cumprido  |
| <b>2.2 Analisar os dados obtidos</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>Estatística descritiva (Média e Desvio padrão)</li></ul>                                      | São obtidos resultados pertinentes                | Cumprido  |
| <b>2.3 Refletir sobre os resultados</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Comparação dos resultados com outros estudos</li><li>Uso de bibliografia científica</li></ul> | Existem conclusões nítidas dos resultados obtidos | Cumprido  |

#### Apresentação de resultados

Ao observar a tabela n.º 1, observa-se que as crenças dos professores são geralmente positivas relativamente aos DC, não demonstrando qualquer influência do n.º de aulas, no que toca às atitudes. No entanto, importa destacar que os professores que dão menos aulas de DC, não estão tão confiantes a ensinar uma nova arte marcial ou defesa pessoal se fosse introduzida nos PNEF, como os professores que dão um maior n.º de aulas de DC.

*Tabela 1 - Crenças vs N° de aulas*

| Crenças  |                                                                                                   |           |   |      |           |   |      |           |   |      |                |    |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------|-----------|---|------|-----------|---|------|----------------|----|------|
| Pergunta |                                                                                                   | 0-1 Aulas |   |      | 2-3 Aulas |   |      | 4-5 Aulas |   |      | Total (n = 10) |    |      |
|          |                                                                                                   | M         | N | DP   | M         | N | DP   | Média     | N | DP   | Média          | N  | DP   |
| 1        | Eu acredito que os DC pertencem ao ensino primário.                                               | 3,40      | 5 | 1,52 | 1         | 2 | 0,00 | 5,00      | 3 | 0,00 | 3,40           | 10 | 1,78 |
| 2        | Eu acredito que os DC pertencem ao ensino básico.                                                 | 4,40      | 5 | 1,73 | 5,00      | 2 | 0,00 | 4,67      | 3 | 0,58 | 4,60           | 10 | 0,70 |
| 3        | Eu penso que, todos os alunos deveriam ter a oportunidade de experimentar DC.                     | 4,80      | 5 | 1,79 | 5,00      | 2 | 0,00 | 5,00      | 3 | 0,00 | 4,90           | 10 | 0,32 |
| 4        | Eu acredito que os PNEF incorporam corretamente, os DC na EF.                                     | 3,40      | 5 | 1,30 | 4,50      | 2 | 0,71 | 2,67      | 3 | 0,58 | 3,40           | 10 | 0,97 |
| 5        | Se fosse introduzido uma arte marcial ou defesa pessoal no PNEF, eu era a favor.                  | 4,60      | 5 | 1,73 | 3,00      | 2 | 2,83 | 4,67      | 3 | 0,58 | 4,30           | 10 | 1,25 |
| 6        | Se fosse introduzido uma arte marcial ou defesa pessoal no PNEF, eu sentia-me capaz de a ensinar. | 1,60      | 5 | 0,89 | 1,00      | 2 | 0,00 | 3,33      | 3 | 0,58 | 2,00           | 10 | 1,15 |

Abreviaturas: M (Média), N (N° de respostas), DP (Desvio padrão)

Ao observar a tabela n.º 2, é evidente que os professores demonstram atitudes favoráveis aos DC. Realça-se a média alta nas respostas à pergunta 4 e 5, o que revela que os professores estão interessados em como incorporar os DC nas aulas de EF. Os resultados não demonstram qualquer influência do n.º de aulas realizadas perante as atitudes sobre os DC.

*Tabela 2 - Atitudes vs N° Aulas*

| Atitudes |                                                                             |           |   |      |           |   |      |           |   |      |                |    |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------|-----------|---|------|-----------|---|------|----------------|----|------|
| Pergunta |                                                                             | 0-1 Aulas |   |      | 2-3 Aulas |   |      | 4-5 Aulas |   |      | Total (n = 10) |    |      |
|          |                                                                             | M         | N | DP   | M         | N | DP   | Média     | N | DP   | Média          | N  | DP   |
| 1        | Eu acredito que os meus alunos, iriam gostar de participar em aulas com DC. | 4,00      | 5 | 1,00 | 5,00      | 2 | 0,00 | 3,67      | 4 | 0,58 | 4,10           | 10 | 0,88 |
| 2        | Eu acredito que os meus alunos, no geral, gostariam de participar em DC.    | 3,80      | 5 | 1,30 | 4,50      | 2 | 0,71 | 3,67      | 4 | 0,58 | 3,90           | 10 | 0,99 |
| 3        | Eu gostaria de ensinar DC aos meus alunos.                                  | 4,20      | 5 | 1,30 | 4,00      | 2 | 1,41 | 3,67      | 4 | 0,58 | 4,00           | 10 | 1,05 |
| 4        | Estaria interessado em aprender como incorporar DC nas aulas de EF.         | 4,60      | 5 | 0,89 | 5,00      | 2 | 0,00 | 5,00      | 4 | 0,00 | 4,80           | 10 | 0,63 |
| 5        | Estaria interessado em aprender como ensinar os fundamentos dos DC.         | 4,60      | 5 | 0,89 | 5,00      | 2 | 0,00 | 5,00      | 4 | 0,00 | 4,80           | 10 | 0,63 |
| 6        | No futuro, estaria interessado em incorporar os DC nas minhas aulas.        | 4,60      | 5 | 0,89 | 5,00      | 2 | 0,00 | 5,00      | 4 | 0,00 | 4,80           | 10 | 0,63 |

Abreviaturas: M (Média), N (N° de respostas), DP (Desvio padrão)

Os dados presentes na tabela n.º 3 demonstram que, os professores em média, pensam que o propósito dos DC é para esquivar e bloquear ataques, trabalho de grupo e para o bem-estar, ética e respeito/autocontrolo. Apesar destes resultados, observa-se uma influência no n.º de aulas dadas no que toca na opinião sobre a meditação/*Mindfulness*. Os professores que dão mais aulas de DC em EF, tendem a ter uma opinião negativa sobre o propósito dos DC para a meditação/*Mindfulness*.

Tabela 3 - Benefícios vs N.º de aulas

| Benefícios                                                                      |           |   |      |           |   |      |           |   |      |                |    |      |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------|-----------|---|------|-----------|---|------|----------------|----|------|
| Pergunta                                                                        | 0-1 Aulas |   |      | 2-3 Aulas |   |      | 4-5 Aulas |   |      | Total (n = 10) |    |      |
|                                                                                 | M         | N | DP   | M         | N | DP   | M         | N | DP   | M              | N  | DP   |
| 1 Aprender a esquivar e bloquear ataques.                                       | 4,20      | 5 | 0,84 | 4,00      | 2 | 1,41 | 4,00      | 4 | 1,73 | 4,10           | 10 | 1,10 |
| 2 Aprender a dar socos.                                                         | 2,00      | 5 | 1,22 | 2,00      | 2 | 1,41 | 2,67      | 4 | 1,53 | 2,20           | 10 | 1,23 |
| 3 Aprender a dar pontapés.                                                      | 2,40      | 5 | 1,14 | 2,00      | 2 | 1,41 | 2,67      | 4 | 1,53 | 2,40           | 10 | 1,17 |
| 4 Agarrar/Luta greco-romana.                                                    | 3,60      | 5 | 1,52 | 4,50      | 2 | 0,71 | 3,67      | 4 | 0,58 | 3,80           | 10 | 1,14 |
| 5 Trabalho de grupo/Atividades entre grupo.                                     | 4,40      | 5 | 1,34 | 4,50      | 2 | 0,71 | 4,33      | 4 | 0,58 | 4,40           | 10 | 0,97 |
| 6 Bem-estar/Discussões éticas sobre respeito/integridade, autocontrolo, etc.... | 4,40      | 5 | 1,34 | 4,50      | 2 | 0,71 | 3,67      | 4 | 0,58 | 4,20           | 10 | 1,03 |
| 7 Artes marciais olímpicas (Judo, Taekwondo, Karaté).                           | 3,80      | 5 | 1,64 | 5,00      | 2 | 0,00 | 3,00      | 4 | 1,00 | 3,80           | 10 | 1,40 |
| 8 Aprender katas.                                                               | 2,20      | 5 | 1,79 | 3,00      | 2 | 0,00 | 2,00      | 4 | 0,00 | 2,30           | 10 | 1,25 |
| 9 Meditação/ <i>Mindfulness</i> .                                               | 4,00      | 5 | 1,41 | 4,50      | 2 | 0,71 | 2,00      | 4 | 0,00 | 3,50           | 10 | 1,43 |

Abreviaturas: M (Média), N (N.º de respostas), DP (Desvio padrão)

Ao comparar o género com as crenças dos professores na tabela n.º 4, observa-se que não existe uma influência entre estas duas variáveis. No entanto, semelhante à tabela n.º 1, observa-se que em ambos os géneros, os professores não se sentem confiantes para lecionar uma nova arte marcial ou defesa pessoal no PNEF.

Tabela 4 - Crenças vs Género

| Crenças                                                                                             |           |   |      |          |   |      |                |    |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------|----------|---|------|----------------|----|------|--|
| Pergunta                                                                                            | Masculino |   |      | Feminino |   |      | Total (n = 10) |    |      |  |
|                                                                                                     | M         | N | DP   | M        | N | DP   | Média          | N  | DP   |  |
| 1 Eu acredito que os DC pertencem ao ensino primário.                                               | 3,60      | 6 | 1,60 | 2,75     | 4 | 2,06 | 3,22           | 10 | 1,78 |  |
| 2 Eu acredito que os DC pertencem ao ensino básico.                                                 | 4,40      | 6 | 0,84 | 4,75     | 4 | 0,50 | 4,56           | 10 | 0,70 |  |
| 3 Eu penso que, todos os alunos deveriam ter a oportunidade de experimentar DC.                     | 4,80      | 6 | 0,41 | 5        | 4 | 0,00 | 4,89           | 10 | 0,32 |  |
| 4 Eu acredito que os PNEF incorporam corretamente, os DC na EF.                                     | 3,20      | 6 | 1,17 | 3,75     | 4 | 0,50 | 3,44           | 10 | 0,97 |  |
| 5 Se fosse introduzido uma arte marcial ou defesa pessoal no PNEF, eu era a favor.                  | 3,80      | 6 | 1,55 | 4,75     | 4 | 0,50 | 4,22           | 10 | 1,25 |  |
| 6 Se fosse introduzido uma arte marcial ou defesa pessoal no PNEF, eu sentia-me capaz de a ensinar. | 2,00      | 6 | 1,33 | 1,75     | 4 | 0,96 | 1,89           | 10 | 1,15 |  |

Abreviaturas: M (Média), N (N.º de respostas), DP (Desvio padrão)

Tendo em conta a tabela n.º 5, é possível observar que não existe influência do género perante as atitudes sobre os DC. Em média, os resultados apontam para uma atitude positiva em relação aos DC.

*Tabela 5 - Atitudes vs Género*

| Atitudes |                                                                             | Masculino |   |      | Feminino |   |      | Total (n=10) |    |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------|----------|---|------|--------------|----|------|
| Pergunta |                                                                             | M         | N | DP   | M        | N | DP   | Média        | N  | DP   |
| 1        | Eu acredito que os meus alunos, iriam gostar de participar em aulas com DC. | 4,20      | 6 | 1,24 | 4,00     | 4 | 0,50 | 4,10         | 10 | 0,88 |
| 2        | Eu acredito que os meus alunos, no geral, gostariam de participar em DC.    | 4,00      | 6 | 1,05 | 4,00     | 4 | 0,58 | 3,90         | 10 | 0,99 |
| 3        | Eu gostaria de ensinar DC aos meus alunos.                                  | 3,80      | 6 | 1,03 | 4,25     | 4 | 1,00 | 4,00         | 10 | 1,05 |
| 4        | Estaria interessado em aprender como incorporar DC nas aulas de EF          | 4,60      | 6 | 0,82 | 5,00     | 4 | 0,00 | 4,80         | 10 | 0,63 |
| 5        | Estaria interessado em aprender como ensinar os fundamentos dos DC.         | 4,60      | 6 | 0,82 | 5,00     | 4 | 0,00 | 4,80         | 10 | 0,63 |
| 6        | No futuro, estaria interessado em incorporar os DC nas minhas aulas.        | 4,60      | 6 | 0,82 | 5,00     | 4 | 0,00 | 4,80         | 10 | 0,63 |

*Abreviaturas: M (Média), N (Nº de respostas), DP (Desvio padrão)*

Ao analisar os resultados presentes na tabela n.º 6, observa-se que não existe diferenças entre géneros, tendo em conta os benefícios dos DC.

*Tabela 6 - Benefícios vs Género*

| Benefícios |                                                                                | Masculino |   |      | Feminino |   |      | Total (n = 10) |    |      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------|----------|---|------|----------------|----|------|
| Pergunta   |                                                                                | M         | N | DP   | M        | N | DP   | M              | N  | DP   |
| 1          | Aprender a esquivar e bloquear ataques.                                        | 4,40      | 6 | 1,23 | 4,25     | 4 | 0,96 | 4,10           | 10 | 1,10 |
| 2          | Aprender a dar socos.                                                          | 2,40      | 6 | 1,19 | 2,25     | 4 | 1,29 | 2,20           | 10 | 1,23 |
| 3          | Aprender a dar pontapés.                                                       | 2,60      | 6 | 1,17 | 2,50     | 4 | 1,26 | 2,40           | 10 | 1,17 |
| 4          | Agarrar/Luta greco-romana.                                                     | 3,60      | 6 | 1,13 | 4,00     | 4 | 0,58 | 3,80           | 10 | 1,14 |
| 5          | Trabalho de grupo/Atividades entre grupo.                                      | 4,00      | 6 | 1,23 | 4,75     | 4 | 0,00 | 4,40           | 10 | 0,97 |
| 6          | Bem estar/Discussões éticas sobre respeito, integridade, auto controlo, etc... | 4,00      | 6 | 1,18 | 4,75     | 4 | 0,00 | 4,20           | 10 | 1,03 |
| 7          | Artes marciais olímpicas (Judo, Taekwon-Do, Karaté).                           | 3,20      | 6 | 1,25 | 4,50     | 4 | 1,50 | 3,80           | 10 | 1,40 |
| 8          | Aprender katas.                                                                | 2,00      | 6 | 0,82 | 2,75     | 4 | 1,91 | 2,30           | 10 | 1,25 |
| 9          | Meditação/Mindfulness.                                                         | 3,60      | 6 | 1,33 | 3,75     | 4 | 1,00 | 3,50           | 10 | 1,43 |

*Abreviaturas: M (Média), N (Nº de respostas), DP (Desvio padrão)*

## **Discussão de resultados**

Relativamente à lecionação de DC nas aulas de EF, verificou-se que nem todos os professores realizavam esta componente do PNEF. Apesar disto, não se verificou diferença, no que toca às crenças e atitudes perante esta matéria, revelando outra possível causa que não foi identificada com a realização deste estudo. Sendo assim, a hipótese de estudo não foi confirmada, o que revela que as crenças e atitudes não influenciam a lecionação de DC nas aulas de EF, nos professores do GEF da EBM.

A ausência de aulas com DC presentes leva a um currículo não eclético onde os alunos não obtêm as aprendizagens pretendidas no PNEF. Tal como referido num estudo de Avelar-Rosa e Figueiredo (2016), a falta de domínio técnico dos professores relativamente a esta matéria é uma das principais causas para a ausência de DC, o que se traduz nos resultados obtidos na tabela n.º 41, com a questão 3, em que os professores não se sentiam confiantes para lecionar novas matérias introduzidas no PNEF.

Outro possível motivo poderá estar relacionado com o estigma da promoção dos alunos e a eventual causa de lesões (Violin et al. 2019). Os DC estão associados a um maior autocontrolo, incorporação de disciplina nos praticantes (Vertonghen & Theeboom, 2010) e uma menor recorrência de lesões durante a prática, sendo que os DC não são a modalidade que apresenta mais lesões, comparado com o futebol, rugby e o ciclismo (Kreissfeld & Harrison, 2017).

Tal como refere Martin (2006), uma das grandes barreiras à adesão aos DC quer seja nas aulas de EF ou como uma atividade extracurricular, está relacionada com a conceção errada dos DC tradicionais. Em que a violência é glorificada e propagada em filmes, séries de televisão e outros meios culturais (Lu, 2008), em que são utilizados pontapés e murros para derrubar vários oponentes, levando a uma interpretação errada do que são os DC.

Além dos diversos benefícios físicos como a melhoria da flexibilidade, força e equilíbrio (Fukuda et al., 2011), também existem evidências de mudanças positivas no que toca na melhoria de resultados académicos, problemas psicológicos e processos cognitivos (Burt et al., 2021).

O ensino dos DC também ganha relevância quando abordamos a cultura corporal (Rufino & Darido, 2015) torna-se necessário incluir esta matéria para permitir ao aluno vivenciar este tipo de conteúdos, com um professor que problematize, relacione e analise com os alunos as diversas manifestações desta cultura. Os DC

fazem parte da cultura corporal dos seres humanos e desta forma deverão ser ensinadas nas aulas de EF (Mauri, 2001). O uso do toque, a relação com o colega, o trabalho de equipa, a adaptação a diferentes ritmos, igualdade de género são componentes trabalhadas nos DC que, porventura, relacionam-se com outras matérias presentes no PNEF, como, por exemplo, a dança (Rufino & Darido, 2015).

Verificou-se com a observação de várias aulas de outros professores e com a realização do PTI, que ambas as matérias de DC e dança estavam ausentes na maioria das aulas. Estes alunos são privados de matérias cruciais e não têm o desenvolvimento desejado, ao perderem oportunidades para praticar a dança e os DC. Foi necessário intervir nesta realidade escolar, numa tentativa de mudar o presente para melhorar o futuro.

Segundo Burt et al. (2023), uma das formas para aumentar a prática dos DC nas escolas é realizar uma introdução aos DC, com atividades práticas para os professores. Assim, foi realizado no seminário uma ação para vários professores de EF, baseado em progressões de ensino de Morales et al. (2020). Sendo que a cooperação entre professores e a formação continua são cruciais para a qualidade de ensino (Jacinto et al., 2001).

### **Progressões de ensino**

Devido à existência de diversos fatores que podem afetar a prática dos DC nos alunos, é necessário de realizar um conjunto de progressões que englobe todas as componentes essenciais desta matéria, principalmente o contacto com o adversário (Morales et al., 2020).

É importante referenciar que os iniciantes à modalidade têm dificuldades em realizar gestos técnicos altamente complexos, o que pode causar mais insegurança do colega e porventura maiores probabilidades para se magoarem durante a prática, e consequentemente os alunos ficam menos motivados devido à baixa taxa de sucesso a realizar as diferentes técnicas.

Com este conjunto de progressões não é necessário que os alunos tenham qualquer experiência anterior com a matéria. Apesar de alguns alunos não estarem confortáveis com o contacto físico, é necessário introduzir progressões graduais para atividades relacionadas com os DC.

Estas progressões são constituídas por um número de fases com um aumento gradual de contacto físico, que tem o objetivo de replicar ações realizadas nos DC, com componentes de cooperação e oposição. Esta metodologia é constituída por 5 fases:

### 1. Aceitação de contacto

Esta fase serve de introdução devido à relutância de alguns alunos iniciarem contacto físico com os colegas. Desta forma, esta fase é crucial para implementar o contacto físico, via exercícios em que é necessário tocar o colega através de movimentos familiares, como abraçar, segurar ou levar o colega. Sendo o objetivo principal desta fase, tornar os alunos confortáveis com o contacto físico, antes de iniciar a próxima fase.

### 2. Competir por um objeto

Com a aceitação do contacto físico, introduzem-se elementos de competição. Nomeadamente, relacionados com objetos tal como uma bola ou um colete. É importante garantir que os alunos realizem as funções de ataque e defesa e quando possível incorporar elementos de cooperação.

### 3. Competir por espaço

A próxima fase incorpora uma abordagem com elementos estratégicos, devido ao espaço ser um elemento material e percecionado de forma diferente. Pretende-se que os alunos empurrem ou puxem, o adversário para dentro ou fora de um determinado espaço.

### 4. Competir por contacto

Com esta fase, pretende-se que os alunos realizem ações diretamente no corpo dos adversários, sendo esta uma característica típica da maioria dos DC. Mantendo a estrutura de ataque e defesa.

### 5. Competir por posição corporal

Esta fase é a mais parecida com as ações de agarrar oponentes nos DC. Envolve agarrar, desequilibrar e manter diversas posições em vários planos, sendo semelhante a modalidades como o judo e a luta. A partir desta fase, os alunos podem se envolver mais nos DC, aplicando diferentes técnicas, caso exista material adequado para treinar as técnicas dos diferentes DC.

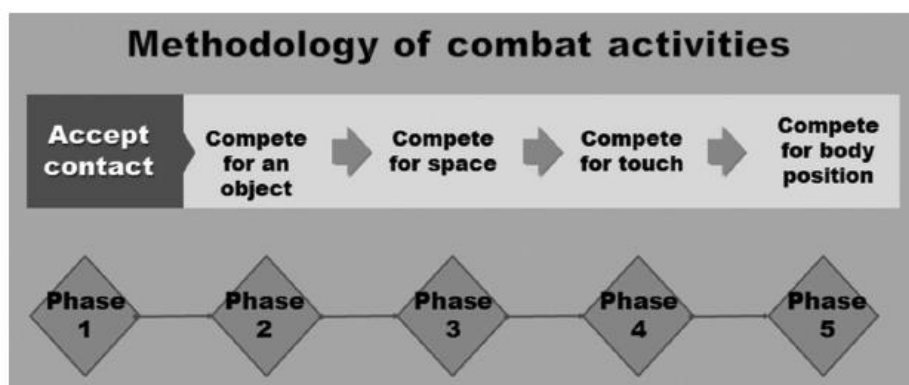


Figura 1 - Metodologia de Morales et al. (2020)

## Limitações do estudo

Os poucos estudos realizados numa perspetiva escolar, limitaram a base científica para a realização deste seminário. Considero que caso existisse um maior recurso a estudos atuais realizados sobre este tema, seria mais fácil de implementar soluções ou perceber as causas da ausência dos DC.

Apesar de existir um grupo vasto de professores no GEF da EBM. A baixa adesão ao questionário, com 10 participantes de um total de 17 professores, influenciou os resultados obtidos e poderá ser uma das razões que a hipótese de estudo não foi confirmado. Uma amostra maior seria indicada para obter melhores conclusões sobre o tema em questão.

## Balanço dos objetivos

Quadro 52 - Balanço dos objetivos 3ª etapa seminário

| Objetivo                                       | Balanço                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.1 Organizar e tratar os dados obtidos</b> | Ao exportar os questionários para o Excel e consequentemente realizar uma limpeza de erros. Os dados ficaram organizados, desta forma cumprindo o objetivo |
| <b>2.2 Analisar os dados obtidos</b>           | Com recurso a estatística descritiva foram obtidos resultados pertinentes.                                                                                 |
| <b>2.3 Refletir sobre os resultados</b>        | Ao comparar os resultados obtidos com a bibliografia científica, permitiu verificar conclusões nítidas dos resultados.                                     |

## **4.<sup>a</sup> etapa**

A concretização da 4.<sup>a</sup> etapa implica o culminar de todo o processo desenvolvido anteriormente, com a apresentação do seminário “Lutar sem aleijar” no dia 16 de maio. Sendo feita a divulgação via meios online e físicos através de um cartaz de divulgação, que tinha presente um código QR para realizar a inscrição no seminário. No total, estiveram inscritos 15 professores, cujo dos quais estiveram presentes 13 professores, não só do nosso GEF, mas também de outras escolas.

O seminário dividiu-se em 2 momentos, sendo o primeiro numa sala de aula relacionada com aspetos teóricos sobre o tema e posteriormente momentos de discussão com os professores. O segundo momento, caracterizou-se pela vertente prática, com o objetivo de os professores conseguirem passar pelas 5 fases presentes do modelo de ensino (Morales et al., 2020), de modo a tirarem dúvidas e para conseguirem ter uma perspetiva do praticante.

Relativamente ao primeiro momento do seminário, os professores demonstraram estar recetivos à metodologia apresentada. Com a realização de uma atividade planeada, em que os professores apresentavam os principais motivos para a não realização de DC nas aulas de EF, verificou-se que as opiniões não são diferentes das conclusões dos estudos apresentados, o que conseguiu pôr em perspetiva aos professores que o problema é global e que advém de determinadas variáveis fora do seu controlo. Nos momentos de debate, foi referido a formação dos professores e aplicabilidade deste modelo em diferentes contextos escolares, no geral, os professores demonstraram interesse em entender e aplicar o modelo nas suas futuras aulas, para ir ao encontro a um currículo mais eclético.

Tendo em conta o segundo momento do seminário, nem todos os professores realizaram as atividades devido a questões de saúde, no entanto, não deixaram de estar atentos e colocaram questões e intervieram na atividade. Os que participaram obtiveram uma perspetiva de praticante dos exercícios, o que lhes permitiu uma assimilação direta dos exercícios.

Após o segundo momento foi oferecido a cada professor uma garrafa de água reutilizável, um documento com os exercícios abordados nas diferentes fases do modelo, um certificado de participação e um inquérito de satisfação em formato digital.

O feedback recebido pelos professores, no inquérito de satisfação, demonstrou ser positivo, sendo o aspeto que recebeu classificação menor, a qualidade das garrafas reutilizáveis oferecidas.

## Balanço geral

A realização do seminário pressupõe que o estagiário seja um funcionário ativo (Bom & Brás, 2003). Este requisito, destaca a necessidade de uma abordagem prática perante a realidade escolar. De modo a cumprir este objetivo, foi necessário adotar uma abordagem de observação e crítica da realidade escolar.

A observação de aulas e as conversas com os professores pertencentes ao GEF revelaram que não eram lecionadas aulas de EF com elementos de DC presentes, sendo esta uma matéria considerada nuclear no 2.º ciclo (Jacinto et al., 2001). Cada professor demonstrava lecionar conteúdos diferentes, sem planeamento de grupo, o que originava desequilíbrios ao nível das aprendizagens dos alunos numa visão plurianual. Este cenário tornou-se o ponto de partida para a realização do meu seminário.

Numa tentativa de mudar a realidade escolar, segui as orientações da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), aprofundei os meus conhecimentos sobre o tema, procurei soluções para posteriormente aplicar intervenções com intuito de avaliar futuramente os resultados e caso fosse necessário reformular as soluções perante as conclusões obtidas.

A análise do currículo levou a querer que existia uma conceção dos desportos combate restrita, o ensino é realizado em torno dos DC de agarrar (ex: Judo, Luta), baseado no ensino altamente técnico conforme os PNEF. No meu ver, esta abordagem não vai de encontro à visão eclética da EF, sendo que existem outras categorias de DC, tais como os DC com golpes (ex: karaté) ou DC com objetos externos (ex: esgrima) tal como existem diferentes categorias de JDC, ao privar os alunos destas aprendizagens importantes, penso que o desenvolvimento do aluno fica comprometido, tal como indicado por diversos autores (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2013). Esta limitação priva os alunos de aprendizagens fundamentais para o seu desenvolvimento, portanto é essencial ampliar a conceção curricular dos DC nos professores de EF.

As progressões de ensino abordadas no seminário (Morales et al., 2020) foram concebidas para preparar os alunos para aprender os DC, semelhante aos jogos pré-desportivos que integram componentes essenciais dos JDC. Atualmente, não há uma abordagem estruturada que prepare os alunos adequadamente para aprender DC presente nos PNEF/Aprendizagens essenciais, tal como existe para os JDC e a ginástica, no 1.º ciclo, por exemplo.

Assim, seria incorreto assumir que os alunos estão devidamente preparados para aprender os JDC, ainda mais pelo facto de o professor não ter a formação adequada para lecionar a matéria.

Após a realização do seminário, respeitando os princípios da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), decidi observar novamente as aulas dos professores que estiveram presentes na realização do seminário, com o intuito de verificar se a minha ação influenciou de alguma forma a prática de DC nas aulas de EF. Rapidamente foram identificados momentos em que as progressões oferecidas (Morales et al., 2020) foram realizadas, respeitando uma progressão lógica entre diferentes aulas. Embora não sejam praticados ainda os DC propriamente ditos, como a luta ou o judo, a implementação destas progressões traz benefícios significativos para os alunos e para o GEF como um todo.

Ao oferecer atividades baseadas nas progressões oferecidas, os professores ampliam o currículo de EF, proporcionando aos alunos momentos de aprendizagem que antes não eram realizados, ainda mais, permitiu aos professores lecionar esta matéria com segurança e confiança devido à formação que receberam no seminário. Estes resultados demonstram que, mesmo com pequenas ações, é possível promover mudanças positivas na realidade escolar, que vão ao rumo a um currículo mais eclético e enriquecedor e consequentemente um ensino de qualidade.

Em suma, a realização do seminário representou um passo significativo para a promoção de um currículo mais abrangente e diversificado na EF escolar. Ao fornecer aos professores ferramentas práticas e teóricas para incluir os DC nas suas aulas, o seminário contribuiu para uma educação mais rica, eclética e que vai ao encontro dos ODS. É crucial continuar a investir na formação contínua e na adaptação curricular para garantir que todos os alunos tenham acesso a uma EF completa e de qualidade.

## Projeto PTI – Professor a Tempo Inteiro

A concretização do PTI decorreu no final do 1.º período, entre os dias 11 a 15 de dezembro, tendo realizado 20h efetivas. Visei lecionar turmas com características diferentes da turma que estou responsável, numa tentativa de oferecer vários contextos de lecionação e também lecionar diferentes anos de escolaridade com diferentes quantidades de alunos. Assim, defini os seguintes objetivos para a realização do PTI:

Quadro 53 - Objetivos e estratégias 1º momento PTI

| Objetivos                                               | Estratégias aplicadas                                                                                 | Indicadores de sucesso                             | Resultado |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.1 Introduzir/Realizar progressões de DC</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização das progressões de Morales et al. (2020)</li> </ul> | Aceitação do toque                                 | Cumprido  |
| <b>1.2 Diminuir o tempo de instrução</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contagem do tempo de instrução</li> </ul>                      | Diminuição do tempo de instrução                   | Cumprido  |
| <b>1.3 Diminuir a utilização de feedbacks genéricos</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilização do feedback descritivo e prescritivo</li> </ul>     | Maior taxa de feedbacks descritivos e prescritivos | Cumprido  |

Para efeitos de organização e seleção das turmas e correspondentes horários, foi necessário planear com os outros professores na reunião de departamento do GEF. Garantindo que não existia qualquer contratempo, tal como permissão para a lecionação das aulas. Sendo que cada turma tinha necessidades diferentes, foi crucial o diálogo com o professor de cada respetiva turma para ter em conta os objetivos para cada aula. No fim de cada aula, foi realizada uma reflexão da aula decorrida com o professor da turma, para perceber se a aula foi de encontro aos objetivos do professor e os meus objetivos pessoais.

Quadro 54 - Horário 1º momento PTI

|               | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------------|---------|-------|--------|--------|-------|
| 8:25 – 9:15   | 9E      |       |        |        | 8A    |
| 9:15 – 10:05  | 8B      | 8L    | 7I     |        | 7I    |
| 10:35 – 11:25 | 8I      | 7B    | 7J     | 8B     |       |
| 11:25 – 12:15 | 8C      | 9A    | 8A     | 8A     |       |
| 12:25 – 13:15 | 9I      | 8E    | 8B     | 8A     |       |
| 13:30 – 14:20 |         |       | DE     |        |       |
| 14:20 – 15:10 |         |       |        |        |       |
| 15:40 – 16:30 |         |       |        |        |       |
| 16:30 – 17:20 |         |       |        | 7I     |       |
| 17:30 – 18:20 |         |       |        | DE     |       |
| 18:30 – 19:30 |         |       |        | DE     |       |

## **Balanço**

Com a concretização do PTI, verifiquei aspetos comuns nas turmas que lecionei, tal como na turma que estou encarregue. O uso de garrafas de água por parte dos alunos durante a aula é ínfimo, poucos alunos ou por vezes nenhum as traz, o que obriga a dedicar muito tempo para a hidratação nas aulas, tempo esse que poderia ser poupado e utilizado para a aprendizagem, maximizando o tempo potencial de aprendizagem em cada aula. Contudo, é comum em todas as turmas os alunos chegarem em média 7 minutos atrasados, especialmente as raparigas devido à logística de troca de balneários, o que reduz ainda mais o tempo potencial de aprendizagem.

Ainda assim, verifiquei que grande parte das turmas que lecionei no PTI não tiveram qualquer momento de ensino da dança no 1.º período. Contudo, chocou-me mais foi uma turma do 9.º ano não saber qualquer dança do nível introdução, o que significa que existiram lacunas no ensino da dança. Tal como a luta, a dança demonstra ser algo que a maioria dos professores evita ensinar. Desta forma, visei introduzir em todas as aulas pelo menos um momento de ensino da dança ou da luta, sendo que dei prioridade à luta nos espaços interiores devido à possibilidade do uso dos colchões, necessários para as progressões de Morales et al. (2020), especialmente na 3ª e 4ª etapa e para o ensino das diferentes quedas de segurança.

Relativamente à diminuição do uso de feedbacks genéricos, algo que utilizo recorrentemente na lecionação, tentei ter especial atenção a este aspeto. De forma a procurar dar ao aluno o feedback que realmente precisa, consoante a tarefa que faz. Sendo dada prioridade ao feedback descritivo para posteriormente aplicar o feedback prescritivo, devido aos alunos reterem melhor a informação desta forma e consequentemente conseguirem corrigir os erros ou ultrapassar as dificuldades (Quina et al., 1995).

A realização de progressões de luta de Morales et al. (2020) foi bem-sucedida, no sentido de, num curto espaço de tempo, foi possível aplicar momentos de ensino de luta sem que qualquer aluno se aleijasse ou tivesse aversão à sua prática. Estes momentos serão referenciados no seminário, para evidenciar que o ensino da luta é possível sem qualquer tipo de perigo. No final de cada aula em que foi realizada luta, dialoguei com o professor responsável numa tentativa de explicar o processo por detrás do ensino das progressões de luta, qual era razão da sequência dos exercícios, o porquê de utilizar formas jogadas no início e, ao mesmo tempo procurar desmitificar, os supostos pontos negativos da prática de DC nas aulas de EF.

Relativamente à diminuição do tempo de instrução, decidi cronometrar em cada aula o tempo dedicado à instrução, quer seja no início ou na explicação de cada exercício. Ao aplicar técnicas de ensino de qualidade (Martins et al., 2017), garantindo a informação era pertinente e tinha a menor duração possível. Desta forma, no ensino de uma coreografia do nível introdução (merengue), visei aplicar pouco tempo de instrução com os alunos parados.

Ao organizar os alunos em xadrez, para garantir que todos os alunos observam o professor, visei tornar o ensino mais dinâmico, oferecendo instrução ao mesmo tempo que a demonstração para ser mais eficaz. Utilizando as progressões do ensino da dança (Jalles, 2022), misturando o uso de contagem de tempos sem e com música e posteriormente ensinar pequenas partes da música até a obtenção de um todo. O que demonstrou ser bem-sucedido, pois em 10 minutos os alunos já realizavam a coreografia corretamente, que apesar de ser simples, a maioria dos alunos não teve momentos de interação com a matéria de dança, o que pode ter dificultado o processo de ensino. No entanto, considero que esta estratégia de instrução foi indicada para estes alunos, na matéria de dança.

## 2º Momento PTI

De modo a dar continuidade à aprendizagem e melhoria própria como estagiário, decidi realizar um segundo momento de PTI para atender as minhas dificuldades na leção. De modo a não me tornar um funcionário passivo (Bom & Brás, 2003), decidi tentar melhorar os meus aspetos prioritários como professor e também dar os DC como matéria para dar evidências durante a apresentação do seminário.

Com este intuito, decidi realizar um horário reduzido, de modo a conseguir acompanhar as mesmas turmas durante a semana para oferecer continuidade ao ensino, com um total de 13 momentos de leção. Assim, os meus objetivos para o segundo momento do PTI são os seguintes:

Quadro 55 - Objetivos e estratégias 2º momento PTI

| Objetivos                                                       | Estratégias implementadas                                                                                                              | Indicador de sucesso                                   | Cumprido |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------|
| <b>2.1 Diminuir o tempo de organização</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilização de grupos pré-definidos</li><li>Afixar os exercícios e objetivos a realizar</li></ul> | Diminuição do tempo de organização                     | Cumprido |
| <b>2.2 Abordar os DC</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilização das progressões de Morales et al. (2020)</li></ul>                                    | Os alunos aceitam o toque                              | Cumprido |
| <b>2.3 Melhorar a circulação pelo espaço</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Contagem do tempo dedicado a cada estação</li></ul>                                              | Equilíbrio do tempo disposto para cada estação         | Cumprido |
| <b>2.4 Melhorar o posicionamento durante o decorrer da aula</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Contagem do nº de vezes que realizava o posicionamento incorreto</li></ul>                       | Diminuição do nº de vezes com posicionamento incorreto | Cumprido |

Com o objetivo de diminuir o tempo de organização, foi realizado o diálogo com o professor das turmas em questão para criar grupos pré-definidos, a serem afixados para os alunos observarem e organizarem-se em grupos. Também foi utilizado a estratégia de colocar os exercícios e os objetivos pretendidos para cada aula, de modo a diminuir não só o tempo de organização, mas também o tempo de instrução.

Para abordar os DC, sendo que grande parte dos alunos não teve momentos de prática com a matéria em questão, decidi aplicar as progressões de ensino de Morales et al. (2020), para facilitar a prática desta nova matéria. Apesar de ter tido oportunidade de lecionar aulas às turmas em questão no momento de PTI anterior, não foi oportuno realizar DC devido aos objetivos estabelecidos pelo professor e pela rotação de espaços.

Na realização das minhas aulas, um comportamento regular identificado está relacionado com o posicionamento e circulação pelo espaço de aula. Várias vezes ficava de costas para algumas áreas, especialmente quando era necessário dar ajudas aos alunos na matéria de ginástica. Consequentemente, acabava por ficar demasiado tempo numa determinada estação, o que significava que não circulava pelo espaço de aula como deveria, o que poderia causar alguma desmotivação por parte dos alunos, sendo que não estaria presente para dar feedbacks numa determinada matéria. Assim, foi pedido ao professor para contar o n.º de vezes que ficava de costas para outras áreas e o n.º de minutos em cada área, com o objetivo de reduzir o posicionamento incorreto, idealmente para 0 vezes e o n.º de minutos equilibrados em cada área.

### **Balanço**

A realização de um segundo momento de PTI permitiu-me consolidar aspetos que necessitava de melhorar, para conseguir desempenhar melhor a minha função como professor. Comparativamente com o primeiro momento, o n.º de horas reduzido e só ter turmas de um professor permitiu uma ação mais concentrada e focada nos objetivos definidos, o que acabou por ser importante para o melhoramento pessoal que irá alastrar até ao fim do ano letivo.

Graças as estratégias utilizadas para melhorar a minha circulação pelo espaço e o consequente posicionamento no decorrer da aula, foram bem-sucedidas, sendo que desde a primeira aula até à última existiu uma diminuição dos episódios em que estava de costas para as outras áreas, para um número ínfimo e o n.º de minutos em cada área esteve mais equilibrado com o terminar do PTI.

As progressões para o ensino da luta foram praticadas, devido à rotação de espaços e do diálogo com o professor responsável. Os alunos demonstraram recetibilidade ao tema, empenhando-se nas tarefas e evidenciou-se a ultrapassagem do constrangimento do toque, principalmente em exercícios que foi necessário a troca de pares, cujo não foi demonstrado de alguma forma qualquer constrangimento a esta ação. Todas as ações realizadas de DC nos momentos de PTI serviram de uma aplicação piloto das estratégias propostas, com o intuitivo de demonstrar aos professores do GEF que é possível aplicar a metodologia em questão, independentemente da turma que estão encarregue.

## Balanço geral

Considerando a área da lecionação, uma das principais dificuldades que foram alvos de atenção esteve relacionada com a otimização do tempo útil de aula. O facto de os alunos chegarem atrasados, a perda de tempo em momentos organizacionais/transicionais e de instrução levou a que fosse necessária uma reformulação das estratégias utilizadas, para ser possível aumentar o tempo útil de aula. Outras dificuldades sentidas estiveram relacionadas com o uso de feedbacks genéricos, o posicionamento e a circulação pelo espaço de aula, foram trabalhadas ao longo do ano letivo, mas que ganharam destaque na realização do PTI. Aqui, destaco a importância da prática deliberada (Ericsson et al., 1993) para a melhoria pessoal.

Tendo em conta os ODS propostos para a área de lecionação, considero que estes foram uma mais-valia para os alunos, pois promoviam competências que não só iam à luz do PASEO (Martins et al., 2017) mas que também promoveram uma comunidade escolar enriquecida, especialmente pelo projeto de lecionação relacionado com a orientação.

A aplicação do *peer learning* e do *scaffolding* foi eficaz na melhoria das capacidades dos alunos, notoriamente, os alunos com mais dificuldades. Estes alunos, acabaram por desenvolver gosto pela disciplina de EF e pela prática de exercício físico, o que se demonstrou na melhoria nas diversas matérias. No entanto, é importante referir que os alunos líderes não obtiveram grandes melhorias com grupos heterogéneos, evidenciado pelas estratégias utilizadas na 4.<sup>a</sup> etapa, o uso de grupos homogéneos demonstrou ser benéfico para trabalhar o nível elementar destes alunos. É importante destacar também, o papel dos alunos líderes na criação e manutenção dos grupos de trabalho, considero que sem este aspeto, os grupos não seriam autónomos e a motivação não seria elevada. A constante adaptação às necessidades dos alunos foi um conceito chave que ganhou relevo com o decorrer do ano letivo.

Na área da aptidão física, a entrega de uma ficha individual para promover a autodeterminação (Ryan & Deci, 2000), permitiu que os alunos definissem os próprios objetivos e simultaneamente, que ficassem responsáveis pelos próprios resultados, promovendo a responsabilidade (Pozo et al., 2018). Desta forma, considero que esta medida foi um passo importante para os alunos alcançarem os resultados pretendidos.

A nível dos conhecimentos, destaco a importância do feedback individual e comentários motivacionais para o desenvolvimento das capacidades dos alunos (Leo et al., 2023).

Relativamente à área de DT, apesar de não desempenhar um papel principal e assumir por completo as funções, considero que todas as ações desempenhadas a nível de lecionação de aulas de cidadania, CT, atividades de turma e processos burocráticos foram importantes para o meu desenvolvimento pessoal. A DT foi a área que abrangeu mais ODS, cujo quais foram à procura de estabelecer parcerias com entidades externas à escola visando parcerias futuras.

Com a lecionação das aulas de cidadania visamos promover trabalhos de grupo em torno dos temas propostos, com o intuito de ir ao encontro das necessidades dos alunos e também de desenvolver competências inerentes ao PASEO (Martins G. et al., 2017). Estas aulas também serviram para resolver alguns problemas de turma que foram a decorrer ao longo do ano letivo.

A turma do 8.º A demonstrou ter alguns casos peculiares que necessitaram de abordagens diferentes. Destaco aqui o caso do aluno n.º 6, que ao recorrer a uma abordagem interdisciplinar foi possível tornar o ambiente escolar que outrora era visto como um pesadelo, para um local positivo. Relativamente aos alunos n.º 21 e 22 em que as nossas abordagens não foram bem-sucedidas, algo semelhante ao aluno n.º 23 do 8.º B, importa referir que para uma abordagem ser possível é necessário esforço tanto do aluno, como do professor para superar as dificuldades. Nos casos referidos, considero que esta foi a principal razão para o insucesso das estratégias utilizadas.

Relativamente à SC, que incluiu tanto o 8.º A e o 8.º B, culminou os projetos de lecionação e o DT. Essencialmente, foi um evento que visou atender aos ODS propostos que no meu ver foram conseguidos. Consequentemente, a colaboração com o CT para o desenvolvimento de uma perspetiva interdisciplinar e integrada nos ODS, foi um passo para o sucesso desta atividade. Além disto, o impacto que a SC teve no quotidiano dos alunos participantes foi notório, principalmente pelo o aumento de hidratação nos espaços escolares, evidente nas aulas de EF e pelos questionários de satisfação. A parceria com a TPM e os SMAS de Mafra tornaram a EBM um integrante numa comunidade sustentável e estabeleceram relações para realizar outras atividades no futuro.

Na área do DE, aprofundi o conhecimento na modalidade do basquetebol, através da investigação científica sobre os diferentes métodos e exercícios a utilizar de acordo das necessidades dos alunos. Considero que o problema da assiduidade dos alunos, prejudicou o desenvolvimento pretendido, pois não cumpriam o princípio da continuidade. Os alunos mais velhos, apesar de serem uma das razões para os alunos mais novos não estarem presentes nos treinos, considero que tiveram um papel

importante para auxiliar os alunos com mais dificuldades na 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> etapa. Contudo a necessidade de momentos competitivos acabou por dificultar o uso de estratégias como o *peer learning* e o *scaffolding*, o que resultou na fraca assiduidade de alguns alunos. A relação com outras escolas, para a marcação de encontros escolares, foi um marco importante, ao contribuir para parcerias entre entidades escolares. Indo ao encontro dos ODS propostos.

Ainda assim, o projeto desenvolvido para a obtenção do nível 1 de arbitragem de basquetebol acabou por ser uma mais-valia para estes alunos. Pois, ao terminarem o ensino obrigatório, estes alunos podem-se integrar no mercado de trabalho na área do desporto, demonstrando que nem sempre a competição é a única forma de estar integrado nas diversas modalidades. Assim, existe uma relação clara entre a EBM e a sociedade, ao criar oportunidades de desenvolvimento para estes alunos.

O seminário caracterizou-se pela aplicação da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), numa tentativa de resolver uma lacuna encontrada na observação de aulas de outros professores de EF. Devido aos inúmeros benefícios dos DC (Fukuda et al., 2011) e o papel que desempenha nos PNEF/Aprendizagens essenciais, tornou-se imprescindível realizar algo sobre o que foi observado.

Com a utilização de um questionário, baseado num estudo semelhante (Burt et al., 2023), permitiu obter uma perspetiva da realidade escolar. O facto de os professores terem atitudes e crenças positivas perante os DC, mas de não os praticarem remeteu-me para a investigação sobre o tema. Sendo uma das principais razões problemas na formação (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2016), decidi aplicar uma ação que visasse auxiliar os professores via uma metodologia de ensino (Morales et al., 2020) que visa criar no aluno uma base de conhecimentos e capacidades para a aprendizagem dos DC.

Os questionários de satisfação, demonstraram que os professores tiveram uma apreciação positiva da atividade e revelaram vontade de aplicar a metodologia nas suas aulas. Após uma observação pós-seminário, foi possível verificar prática de DC durante algumas aulas de EF, revelando o impacto do seminário realizado.

Conclusivamente, considero que existe uma interligação entre as diferentes áreas do estágio, em torno dos ODS. Todos os projetos e atividades relacionados demonstram continuidade e tiveram impacto não só na EBM, mas também na comunidade. Ainda assim, todos os processos realizados no processo de estágio foram cruciais para a minha formação e consequente melhoria pessoal e pedagógica.

## Bibliografia

- Adé, D., Ganière, C., & Louvet, B. (2018). The role of the referee in physical education lessons: Student experience and motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(4), 418-430.
- Agrupamento Escolas de Mafra. (2021). Projeto Educativo 2021/2025.
- Agrupamento Escolas de Mafra. (2023). Projeto Curricular de Educação Física.
- Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2013). A Abordagem dos Desportos de Combate na Educação Física Escolar.
- Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2015). As Artes Marciais e Desportos de Combate na Educação Física Escolar - Interpretação Curricular. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 1(8), 14-21.
- Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2016). Os desportos de combate nas aulas de Educação Física em Viseu. *Journal of Sport Pedagogy & Research - Special Edition "6º Congresso da SCPD"*, 29-30.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bottin, J. H., Morin, C., Guelinckx, I., & Perrier, E. T. (2019). Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? *Annals of nutrition & metabolism*, 74 Suppl 3, 11-18.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katmarzyk, P. T., Lambert, E., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 2020, 54(24), 1451-1462.
- Burt, L., Riley, N., & Eather, N. (2023). Current and preservice teachers views and beliefs regarding martial arts and the inclusion of martial arts in Australian school settings: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 6(6), 1-12.
- Burt, L., Riley, N., Parkes, R., & Eather, N. (2021). The Kick-Smart Program: A Randomised Feasibility Trial Evaluating the Feasibility and Efficacy of a Primary-School Based Martial Arts Program Integrating Mathematics, Physical Fitness and Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 9, 47-57.

- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Cecchini, J. A., & Carriedo, A. (2020). Effects of an Interdisciplinary Approach Integrating Mathematics and Physical Education on Mathematical Learning and Physical Activity Levels. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 121-125.
- Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física—O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos* [Tese de Doutoramento, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório Científico Lusófona. <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>
- Cone, T., Werner, P., & Cone, S. (2009). *Interdisciplinary elementary physical education*. Human Kinetics.
- Conte, D., Favero, T., Neiderhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2015). Physiological and Technical Demands of No Dribble Game Drill in Young Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(12), 3375-3379.
- Conti, A., Gensini, G., Galanti, G., & Conti, A. (2010). Decision Making Processes in Sports and in Medicine: Refereeing the Game. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 20(6), 401-404.
- D'Arripe-Longueville, F., Gernigon, C., Huet, M.-L., Cadopi, M., & Winnykamen, F. (2002). Peer Tutoring in a Physical Education Settings: Influence of Tutor Skill Level on Novice Learners' Motivation and Performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(1), 105-123.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais*. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/educacao\\_fisica\\_3c\\_8a\\_ff.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_8a_ff.pdf)
- Direção-Geral da Educação. (2021). *Programa estratégico do desporto escolar 2021-2025*. <https://dge.mec.pt/noticias/desporto-escolar/programa-estrategico-do-desporto-escolar-2021-2025>
- Direção-Geral do Ensino Básico e Secundário. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Enisno Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Drake, J. (2021). How Drawing to Distract Improves Mood in Children. *Frontiers in psychology*, 2(12), 1-12.

- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *PLOS ONE*, 10(6), 1-14.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363-406.
- Esculas, C., & Mota, J. (2005). Actividade de lazer e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(1), 69-79.
- Federação Portuguesa de Atletismo. (2012). *Dossier do Professor - Fundamentos, Correr, Saltar, Lançar*. FPA.
- Fernandéz-Espínola, C., Robles, M., & Fuentes-Guerra, F. (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), 1-21.
- Figueira, B., Mateus, N., Esteves, P., Dadelienè, R., & Paulauskas, R. (2022). Physiological Responses and Technical-Tactical Performance of Youth Basketball Players: A Brief Comparison between 3x3 and 5x5 Basketball. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(2), 332-340.
- Fino, C. N. (2001). Vygotsky e a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP): Três Implicações Pedagógicas. *Revista Portuguesa de Educação*, 14(2), 273-291.
- Franse, C. B., Boelens, M., Fries, L. R., Constant, F., Greiken, A. v., & Raat, H. (2020). Interventions to increase the consumption of water among children: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(7).
- Fröberg, A., & Lundvall, S. (2022). Sustainable Development Perspectives in Physical Education Teacher Education Course Syllabi: An Analysis of Learning Outcomes. *Sustainability*, 14(10), 1-17.
- Fukuda, D., Stout, J., Burris, P., & Fukuda, R. (2011). Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. *National Strength and Conditioning Association*, 33(3), 60-63.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Referências para o ensino de qualidade. In R. Catunda, & A. Marques, *Referências para o ensino de qualidade* (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- González-Espinosa, S., García-Rubio, F. S., & Ibáñez, S. J. (2021). Learning Basketball Using Direct Instruction and Tactical Game Approach Methodologies. *Children*, 8(5), 1-13.

- Ha, A., Lonsdale, C., Lubans, D., & Ng, J. (2019). Increasing Students' Activity in Physical Education: Results of the Self-determined Exercise and Learning For FITness Trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(3), 696-704.
- Han, Y., Ali, S., & Ji, L. (2022). Feedback for Promoting Motor Skill Learning in Physical Education: A Trial Sequential Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 1-18.
- Han, Y., Ali, S., & Ji, L. (2022). Use of Observational Learning to Promote Motor Skill Learning in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 1-18.
- Hortiguera, D., Gutierrez-Garcia, C., & Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: the effects of gender in climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), 11-20.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias, J. (2001). Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º Ciclo.
- Jacobs, G. (2004). Cooperative Learning. *Theory, Principles and Techniques*, 1-10.
- Jalles, H. (2022). Documento de apoio à UC: Didática de Dança. 1-14.
- Juliantine, T., Rismunugraha, A., & Budiana, D. (2019). The Influence of Peer Teaching and Cooperative Learning Models towards Student's Self-Confidence and Cooperation in Learning Volleyball. *Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education*, 11, 392-394.
- Kreisfeld, R., & Harrison, J. (2017). *Hospital Care for Australian Sports Injury, 2012-2013*. Australian Institute of Health and Welfare.
- Leo, F., López-Gajardo, M., Rodríguez-González, Pulido, J., & Fernández-Río. (2023). How class cohesion and teachers' relatedness supportive/thwarting style relate to students' relatedness, motivation, and positive and negative outcomes in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 65(2), 102-360.
- Lu, C. (2008). Martial arts, violence, and public schools. *Brock Education Journal*, 18(1), 67-78.
- Luo, S., Soh, K. G., Zhao, Y., Soh, K. L., Sun, H. N., Zhai, X., & Ma, L. (2023). Effect of core training on athletic and skill performance of basketball players: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(6), 1-15.

- Maggioni, M., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnelo, L., Vernillo, G., Castagna, C., & Merati, G. (2018). Effects of Ball Drills and Repeated-Sprint-Ability Training in Basketball Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(6), 757-764.
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Revista Gymnasium*, 1(4), 55-72.
- Martin, D. (2006). The psychological benefits of traditional martial arts training: what most instructors know but can't articulate. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 63(7), 575-582.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. *Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE)*, pp. 1-30.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Belo horizonte*, 53-86.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). You and Your Action Research Project. *Oxfordshire: Routledge & Francis Group*.
- Metzler, M. W. (1990). Instructional supervision for physical education. *Human Kinetics*.
- Morales, J., Fukuda, D., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., & La Monica, M. (2020). Progression of Combat Sport Activities for Youth Athletes. *National Strength and Conditioning Association*, 42(3), 78-89.
- Nabli, M., Abdelkrim, N., Fessi, M., DeLang, M., Moalla, W., & Chamari, K. (2019). Sport science applied to basketball refereeing: a narrative review. *The Physician and Sportsmedicine*, 47(4), 365-374.
- Newell, K. (1986). Constraints on The Development of Coordination. *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*, 341-360.
- Onodera, K., & Takeda, M. (2023). Hand Selection in Dribbling Phases: An Analysis of Non-Dominant Hand Usage and Dribble Change in Basketball. *Sports*, 11(11), 1-11.

- Park, K.-S., & Lee, M.-G. (2015). Effects of summer school participation and psychosocial outcomes on changes in body composition and physical fitness. *Journal of Exercise Nutrition and Biochemistry*, 19(2), 81-88.
- Pathania, A., Leiker, A., Euler, M., Miller, M., & Lohse, K. (2019). Challenge, motivation, and effort: Neural and behavioral correlates of self-control of difficulty during practice. *Biological Psychology*, 141, 52-63.
- Pereira, M., Folle, A., Floriano, L., Souza, F., Wiggers, L., & Farias, G. (2022). Physical Education & Pedagogy of Sport. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(4), 58-63.
- Pozo, P., Grao-Cruces, A., & Pérez-Ordás, R. (2018). Teaching personal and social responsibility model-based programmes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(1), 56-75.
- Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. A. (1995). Análise da Informação Evocada pelos alunos em Aulas de Educação Física: Um Estudo sobre o Feedback Pedagógico. *Boletim SPEF*, n.º 12, 9-29.
- Ravé, J., Valdivielso, F., Fernández, M., & García, J. (2010). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivos*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Rogado, B. (2004). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Revista Horizonte*, 20, 33-38.
- Román, M., Muñoz, S., & Castuera, R. (2019). The importance of assigning responsibility during evaluation in order to increase student satisfaction from physical education classes: A structural equation model. *PLOS ONE*, 14(9), 1-16.
- Rufino, L., & Darido, S. (2015). *O ensino das lutas na escola: Possibilidades para a educação física*. ABDR.
- Ruiz-Malagon, E., Delgado-Garcia, G., López-Gutiérrez, E., Zurita-Ortega, F., & Soto-Hermoso, V. (2020). Benefits of an intervention programme with racket sports in primary school students. *International Journal of Racket Sports Science*, 2(2), 9-17.
- Ryan, R., & Deci, L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Sansone, P., Conte, D., Tessitore, A., Rampinini, E., & Ferioli, D. (2023). A Systematic Review on the Physical, Physiological, Perceptual and Technical–Tactical Demands of Official 3 × 3 Basketball Games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(11), 1233-1245.
- Schätzer, M., Schätzer, J., & Hoppichler, F. (2019). School programs in Austria: a combined behavioral and environmental intervention. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(3), 25-29.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. CA: Mayfield.
- Silva, H., & Lopes, J. (2015). O Professor faz a Diferença no Desempenho Escolar dos seus Alunos - O que nos diz a Investigação Educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.
- Simões, M., Gomes, P., & Avelar-Rosa, B. (2012). Martial Arts and Combat Sports in Physical Education and Sport Sciences Degrees: A comparative study of Brazil, France, Portugal and Spain. *In Yo*, 12(1), 13-28.
- Smith, N., Monnat, S., & Lounsbery, M. (2015). Physical Activity in Physical Education: Are Longer Lessons Better? *Journal of Science and Health*, 85(3), 141-148.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, J., Daniels, R., Dishman, K., Gutin, B., Hergenroeder, C., Must, A., Nixon, A., Pivarnik, M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers*. UNESCO Publishing.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practice Among Youth: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528-537.
- Violin, D., Kravnychyn, C., Souza, V., Barbosa-Rinaldi, I., & Oliveira, A. (2019). Judô na educação física escolar: realidade e possibilidades. *Corpoconsciência*, 23(3), 1-14.
- Wang, P., Shi, C., Chen, J., Gao, X., Wang, Z., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). Training methods and evaluation of basketball players' agility quality: A systematic review. *Heliyon*, 10(1), 1-12.

- Wood, D., Bruner, J., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 17(2), 89-100.
- Yang, C., Chen, R., Chen, X., & Lu, K.-H. (2021). The Efficiency of Cooperative Learning in Physical Education on the Learning of Action Skills and Learning Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-17.

## **Apêndices**

## Apêndice I – Polivalência dos espaços da EBM

| Subáreas / Espaços |                      | Pavilhão Grande | Pavilhão Pequeno | Espaço Exterior 1 | Espaço Exterior 2 | Espaço Exterior 3 |
|--------------------|----------------------|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| JDC                | Andebol              |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Basquetebol          |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Futebol              |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Voleibol             |                 |                  |                   |                   |                   |
| GIN                | Solo                 |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Acrobática           |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Aparelhos            |                 |                  |                   |                   |                   |
| Atletismo          | Estafetas            |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Barreiras            |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Salto em altura      |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Salto em comprimento |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Lançamento do peso   |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Corrida              |                 |                  |                   |                   |                   |
| ARE                | Sociais              |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Tradicionais         |                 |                  |                   |                   |                   |
| Raquetas           | Badminton            |                 |                  |                   |                   |                   |
| Outras             | Orientação           |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Escalada             |                 |                  |                   |                   |                   |
|                    | Luta                 |                 |                  |                   |                   |                   |

|  |                         |
|--|-------------------------|
|  | Exequível               |
|  | Possível com adaptações |
|  | Difícil                 |

## Apêndice II – Boletim individual

### Boletim individual

|                     |                 |                  |                     |                 |                  |                     |                 |                  |
|---------------------|-----------------|------------------|---------------------|-----------------|------------------|---------------------|-----------------|------------------|
| Nome                |                 |                  |                     |                 |                  |                     | Nº              |                  |
| 1º Período          |                 |                  | 2º Período          |                 |                  | 3º Período          |                 |                  |
| Altura              | Peso            | IMC              | Altura              | Peso            | IMC              | Altura              | Peso            | IMC              |
|                     |                 |                  |                     |                 |                  |                     |                 |                  |
| Vaivém              | Abdominais      | Flexões de braço | Vaivém              | Abdominais      | Flexões de braço | Vaivém              | Abdominais      | Flexões de braço |
|                     |                 |                  |                     |                 |                  |                     |                 |                  |
| Impulsão horizontal | Senta e alcança | Flex. ombros     | Impulsão horizontal | Senta e alcança | Flex. ombros     | Impulsão horizontal | Senta e alcança | Flex. ombros     |
|                     |                 |                  |                     |                 |                  |                     |                 |                  |
| Velocidade 40m      |                 |                  | Velocidade 40m      |                 |                  | Velocidade 40m      |                 |                  |

Este documento é pessoal e intransmissível. Caso seja perdido não poderá ser fornecida outra copia.

### Boletim individual

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Objetivos pessoais para o 1º período |  |
| Objetivos pessoais para o 2º período |  |
| Objetivos pessoais para o 3º período |  |

Este documento é pessoal e intransmissível. Caso seja perdido não poderá ser fornecida outra copia.

## Apêndice III – Sequência ginástica solo introdução

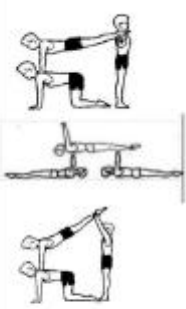
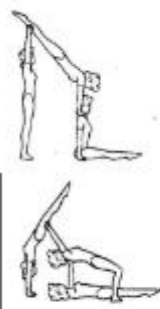
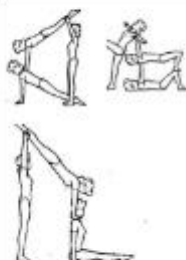
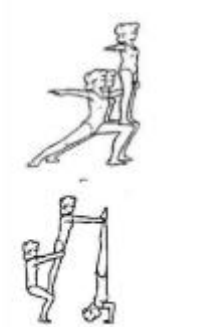
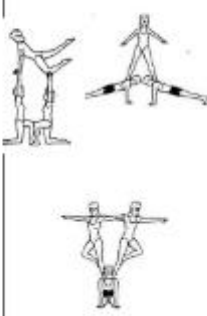
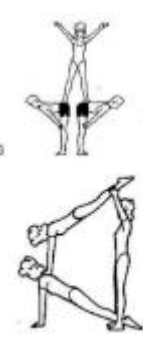
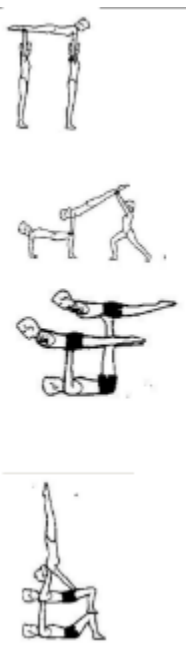
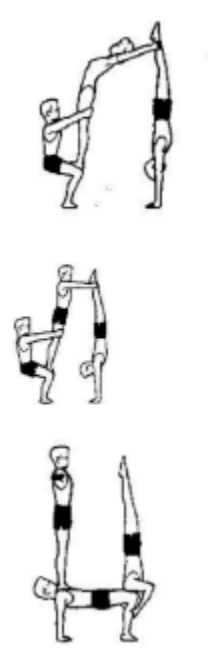
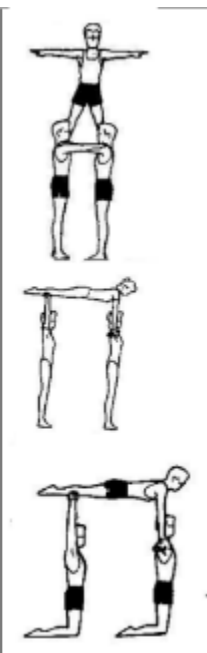
| Sequência 1                                                                       |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Subida para pino/Passagem por pino                                                | Cambalhota à frente pés juntos                                                    | Roda                                                                              | Cambalhota à retaguarda pés juntos                                                 | Posição flexibilidade (Folha/Ponte)                                                 |
|  |  |  |  |  |

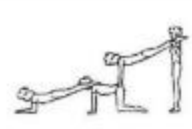
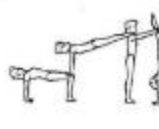
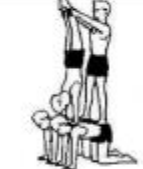
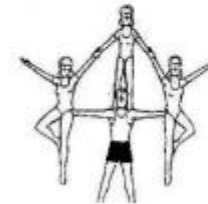
  

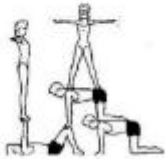
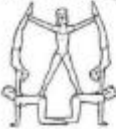
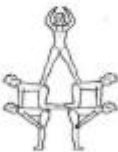
| Sequência 2                                                                       |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Avião                                                                             | Cambalhota à frente pés afastados                                                 | Cambalhota à retaguarda pés afastados                                              | Posição flexibilidade (Folha/Ponte)                                                 |
|  |  |  |  |

## Apêndice IV – Ficha de apoio ginástica acrobática

| Nível   | Prancha | Apoio Coss | Apoio Ombros | Apoios invertidos | Especiais |
|---------|---------|------------|--------------|-------------------|-----------|
| Fácil   |         |            |              |                   |           |
|         |         |            |              |                   |           |
|         |         |            |              |                   |           |
| Médio   |         |            |              |                   |           |
|         |         |            |              |                   |           |
|         |         |            |              |                   |           |
| Difícil |         |            |              |                   |           |
|         |         |            |              |                   |           |
|         |         |            |              |                   |           |

| Nível   | Prancha                                                                            | Apoio Coxas                                                                        | Apoio Ombros                                                                       | Apoios Invertidos                                                                   | Especiais                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| I       |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                      |
| Fácil   |   |   |   |   |   |
| Médio   |   |   |   |   |   |
| Difícil |  |  |  |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fácil   |                                                                                          |                                                                                    |                                                                                       |   |                                                                                     |
| Médio   |                                                                                          |   |      |   |  |
| Difícil |    |                                                                                   |   |  |                                                                                     |

| Nível   | Prancha                                                                                                                                                                                                                                                     | Apoio Coxa                                                                                                                                                             | Apoio Ombros                                                                       | Apoios invertidos                                                                                                                                                          | Especiais |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fácil   |                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                    |                                                                                         |           |
| Médio   | <br><br> | <br> |                                                                                    | <br> |           |
| Difícil |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |  |                                                                                         |           |

## Apêndice V – Mapa de iniciação à orientação



- Local onde aprendes a conduzir
- Sítio onde podes praticar vários desportos

## Apêndice VI – Mapa de orientação em linha



## Apêndice VII – Mapa de orientação SCORE 100



Percurso SCORE 100 - Cada ponto tem uma pontuação atribuída, o objetivo é somar as pontuações de modo a dar **exatamente 100 pontos**.

## Apêndice VIII – Chave percursos de orientação

| Nº do ponto | Fotografia<br>(Percurso Vermelho)                                                   | Nº do ponto | Fotografia<br>(Percurso Vermelho)                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           |    | 5           |    |
| 2           |    | 6           |    |
| 3           |   | 7           |   |
| 4           |  | 8           |  |

| Nº do ponto | Fotografia<br>(Percurso Azul)                                                       | Nº do ponto | Fotografia<br>(Percurso Azul)                                                        |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           |    | 5           |    |
| 2           |    | 6           |    |
| 3           |   | 7           |   |
| 4           |  | 8           |  |

|    |                                                                                     |    |                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  |    | 13 |  |
| 10 |    | 14 |  |
| 11 |   |    |                                                                                    |
| 12 |  |    |                                                                                    |

## Apêndice IX – Autorização saída de campo



**Escola Básica de Mafra, Ano Letivo 2023/2024**

**Visita de Estudo**

**Autorização/Declaração**

Eu \_\_\_\_\_ Encarregado de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ Ano, Turma \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ com o nº de processo \_\_\_\_\_ **AUTORIZO** o (a) meu (minha) educando(a) a participar na visita de estudo à Escola de Armas de Mafra, a realizar no dia 21 de março de 2024, durante o período entre as 8:30h às 13:15h, onde será realizado um percurso de orientação, corrida de obstáculos e uma palestra pelos SMAS de Mafra.

Os alunos serão acompanhados, nomeadamente na deslocação entre a escola e o local, pelos Professores de Educação Física da turma, durante toda a atividade.

Será necessário trazer:

- Roupas e calçado desportivo adequado às condições atmosféricas vigentes na altura
- Telemóvel
- Lanche/Almoço partilhado

Mafra, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

O Encarregado de Educação \_\_\_\_\_

## Apêndice X – Ponto de orientação TMM



## Apêndice XI – Póster de divulgação do seminário



AÇÃO INTEGRADA NO ESTÁGIO

# LUTAR SEM ALEIJAR

PROGRESSÕES DE ENSINO DE DESPORTOS DE COMBATE

**15 de Maio de 2024**  
Escola Básica de Mafra  
Pavilhão Desportivo

Inscrições até 13 de Maio



**AGRUPAMENTO**  
ESCOLAS 4.ª MAFRA

**OBJETIVOS**  
DE DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

**UNIVERSIDADE**  
**LUSÓFONA**

**CENTRO**  
**UNIVERSITÁRIO**  
LISBOA

## Apêndice XII – Certificado de participação no seminário



### Apêndice XIII – Projeto de DT



## Apêndice XIV – Progressões de ensino dos DC

### Progressões de ensino dos desportos de combate

| Fase 1 – Aceitar contacto                                                           |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Carrinho de mão | Um colega coloca-se na posição de extensão de braços e o outro segura nos pés, de forma a ficar só com os braços como apoio. Ambos movem ao mesmo tempo, o objetivo é chegar de um ponto ao outro |
|    | Cavalitas       | Um colega leva o outro às costas, em pé. De um ponto ao outro                                                                                                                                     |
|   | Rainha          | Dois colegas transportam outro colega nos braços, de um ponto ao outro                                                                                                                            |
|  | Transportador   | Um colega leva o outro ao colo, de um ponto ao outro                                                                                                                                              |
|  | Tronco          | Ambos se deitam com as cabeças próximas, de barriga para baixo. Os colegas dão as mãos e rolam pelo praticável.                                                                                   |

## Progressões de ensino dos desportos de combate

| Fase 2 – Competir por um objeto                                                     |                  |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Retirar o objeto | O objetivo será retirar um determinado objeto da posse do adversário, poderá ser uma bola/colete/etc...                                 |
|    | Tirar o chapéu   | Cada praticante coloca um cone na cabeça. Ambos tentam retirar o cone do adversário sem deixar cair ou perder o cone para o adversário. |
|   | Tirar meias      | Cada participante deve tentar retirar as meias do adversário, sem que o oponente retire as dele.                                        |
|  | Jogo da raposa   | O objetivo do jogo é retirar o colete ao/aos adversários.                                                                               |
|  | Jogo do tesouro  | Um participante fica encarregue de proteger um objeto, enquanto está deitado. O outro tenta retirar o objeto da posse do adversário     |

## Progressões de ensino dos desportos de combate

| Fase 3 – Competir por espaço                                                       |                   |                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Buraco negro      | Ambos os participantes colocam as mãos pelos ombros sobre um círculo/arco no chão entre eles. O objetivo é fazer com que o colega fique em cima do círculo/arco ou que toque dentro da área. |
|   | Jogo da ilha      | 4 participantes ficam em cima de um colchão e outros 4 ficam fora. O objetivo é retirar os colegas do colchão.                                                                               |
|   | Jogo da cama      | Dois colegas deitam-se lado a lado, o objetivo é empurrar o colega para fora do colchão, apenas com o corpo e não com os braços.                                                             |
|  | Jogo da tartaruga | Um dos colegas faz de carapaça da tartaruga e o outro deita-se de barriga para baixo no chão. O objetivo será chegar de um ponto ao outro.                                                   |

## Progressões de ensino dos desportos de combate

|                                                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Jogo do burro casmurro | Um dos colegas coloca-se com os 4 apoios no chão (posição de gatas) e o outro coloca-se de lado do colega. Assim que for dado o sinal, o "burro" tenta chegar ao ponto pré-definido, mantendo os 4 apoios no chão enquanto que o colega tenta impedir que isso aconteça. |
|  | Fogueira               | Em grupos de 4, todos dão as mãos e é colocado um pino no meio do grupo. Assim que for dado um sinal, os participantes fazem força para trás, o objetivo é não tocar no pino ou passar por ele.                                                                          |
|  | Jogo do sobrevivente   | 5 participantes colocam-se em cima de um colchão, assim que for dado um sinal, o objetivo é empurrar os adversários para fora do colchão, assim que forem eliminados não poderão voltar para o colchão. O último aluno restante no colchão será o vencedor.              |

## Progressões de ensino dos desportos de combate

| Fase 4 – Competir por contacto                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Guarda Costas         | Em grupos de 3 ou 4, um aluno é o atacante, um é o guarda costas e o outro é o presidente. O presidente tem que agarrar nos ombros do guarda costas e não pode fugir, o objetivo do guarda costas é impedir que o atacante toque no presidente. |
|   | Tocar na perna/joelho | A pares, o objetivo é tocar numa parte designada do corpo, sem que seja tocado pelo adversário nessa mesma parte.                                                                                                                               |
|  | Pisar o pé            | A pares, frente a frente, o objetivo é pisar o pé do adversário o maior nº de vezes possível.                                                                                                                                                   |
|  | Tocar na cabeça       | A pares, um colega fica de pé e o outro deitado de costas para o chão. O objetivo é tocar na cabeça do aluno que está deitado o maior nº de vezes possível.                                                                                     |

## Progressões de ensino dos desportos de combate

| Fase 5 – Competir por posição corporal                                              |                     |                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Equilíbrio na linha | A pares, colocam-se em cima de uma linha. O objetivo é fazer com que o adversário saia da linha.                                        |
|    | Jogo dos crocodilos | A pares, frente a frente da posição de extensões de braço, o objetivo é fazer com que o adversário caia ao puxar o pulso do adversário. |
|   | Abrço escocês       | A pares enquanto estão abraçados, o objetivo é fazer com que o adversário levante os pés do chão.                                       |
|  | Abrço suiço         | A pares, o objetivo do jogo é abraçar o colega por debaixo das axilas/sovaco.                                                           |

## Progressões de ensino dos desportos de combate

|                                                                                     |                     |                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Não deixar levantar | Um colega está com os 4 apoios no chão e o outro está em pé. O objetivo é não deixar o adversário ficar em pé. |
|  | Jogo da omelete     | A pares, um dos colegas fica de barriga para baixo e o outro colega tenta o virar de barriga para cima.        |

## Apêndice XV – Horário pessoal

| Horas         | Segunda            | Terça | Quarta             | Quinta                | Sexta |
|---------------|--------------------|-------|--------------------|-----------------------|-------|
| 08.25 – 9.15  |                    |       |                    |                       |       |
| 9.15 – 10.05  | Lecionação<br>8ºB  |       |                    |                       |       |
| 10.35 – 11.25 | Observação<br>Aula |       |                    | Lecionação<br>8ºB     |       |
| 11.25 – 12.15 |                    |       | Observação<br>Aula | DT                    |       |
| 12.25 – 13.15 |                    |       | Lecionação<br>8ºB  | Observação<br>Aula    |       |
| 13.30 – 14.20 |                    |       | DE<br>Basquetebol  | Reunião<br>de Estágio |       |
| 14.20 – 15.10 |                    |       |                    |                       |       |
| 15.40 – 16.30 |                    |       |                    |                       |       |
| 16.30 – 17.20 |                    |       |                    |                       |       |
| 17.30 – 18.20 |                    |       |                    | DE<br>Basquetebol     |       |
| 18.30 – 19.30 |                    |       |                    |                       |       |

## Apêndice XVI – Ficha formativa

1. Nome (1º e último) \*

---

2. Nº de aluno \*

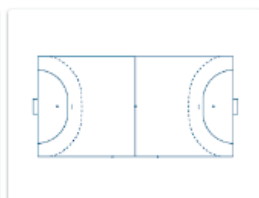
---

3. Qual destas imagens é que é um campo de futebol? \*

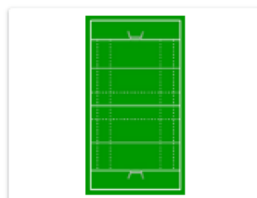
Marcar apenas uma oval.



☐ Opção 1



☐ Opção 2



☐ Opção 3



☐ Opção 4

4. Na ginástica, como se chama este aparelho? \*



Marcar apenas uma oval.

- ☐ Trave  
☐ Mini-Trampolim  
☐ Boque  
☐ Colchão de quedas

5. No andebol, o guarda redes pode defender a bola com os membros inferiores quando o atacante remata? \*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim  
☐ Não

5. No andebol, o guarda redes pode defender a bola com os membros inferiores quando o atacante remata? \*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim  
☐ Não

6. Qual destas opções não pertence à ginástica de solo? \*

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Cambalhota à frente  
☐ Salto ao eixo  
☐ Pino  
☐ Roda

7. Qual destas imagens demonstra corretamente a execução de uma flexão de braços? \*

Marcar apenas uma oval.



☐ Opção 1



☐ Opção 2



☐ Opção 3



☐ Opção 4

8. Nas ultimas aulas, falamos do conceito de defesa sombra no futebol. Explica o que intendes por defesa sombra.

A ultima pergunta não é obrigatória, mas se a fizerem poderão ter 20 pontos extra. Serão atribuídas as seguintes classificações de acordo com as respostas:

- 20 pontos: Define claramente o conceito de defesa sombra, explicando todos os aspetos
- 15 pontos: Define o conceito de defesa sombra, mas faltou algum aspeto
- 10 pontos: Sabe o conceito de defesa sombra, mas não referiu todos os aspetos
- 5 pontos: Tem uma ideia geral do que é a defesa sombra, mas faltam muitos detalhes
- 0 pontos: Não sabe ou refere outra coisa que não é a defesa sombra

---

---

---

---

---

## **Anexos**

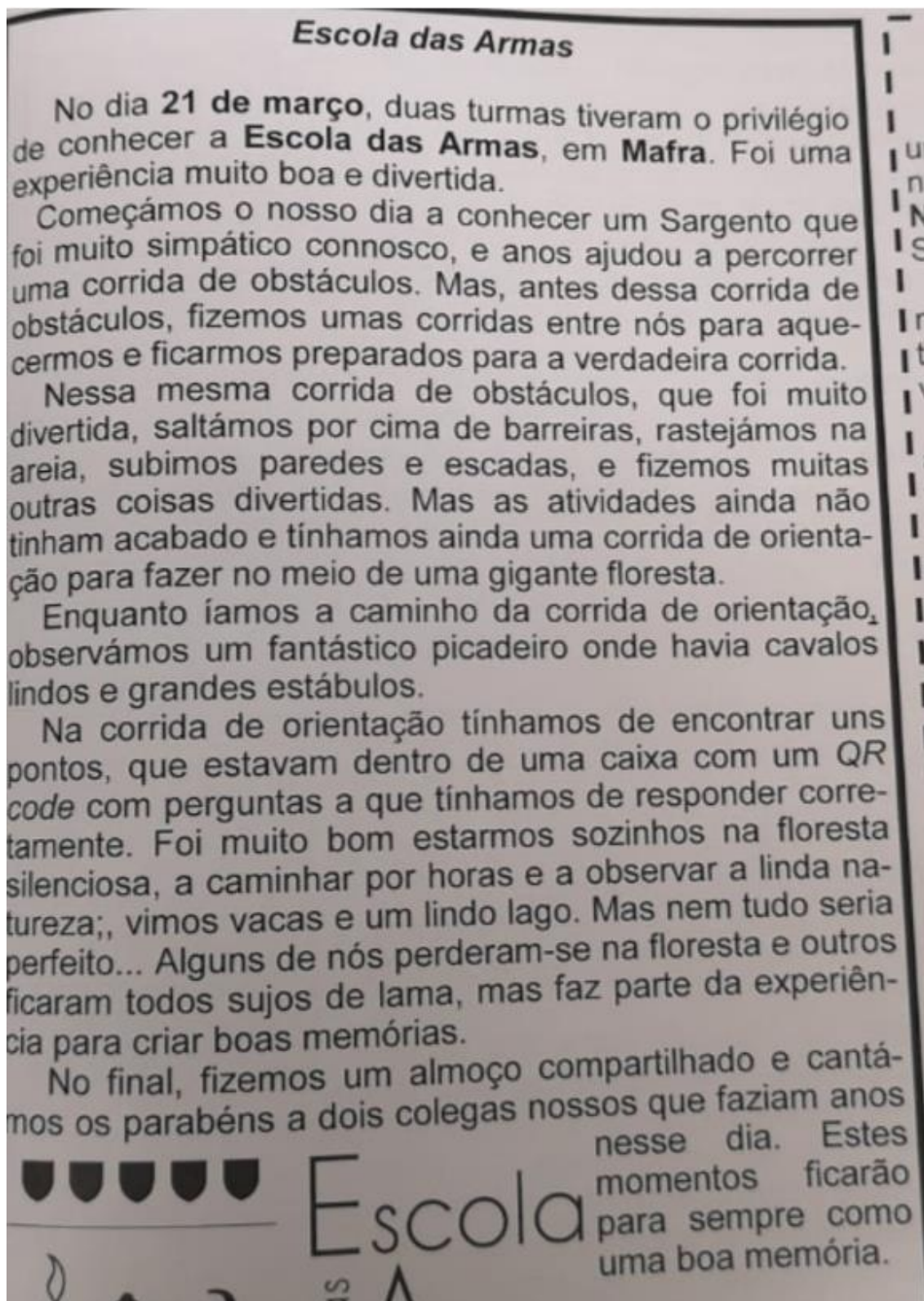
## Anexo 1 – Rotação de espaços

| Hora          | SEG   |         |       |       |       | TER    |       |       |       |       | QUA      |        |       |       |       | QUI    |       |       |       |       | SEX   |       |       |       |       |
|---------------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|               | 1     | 2       | 3     | 4     | 5     | 1      | 2     | 3     | 4     | 5     | 1        | 2      | 3     | 4     | 5     | 1      | 2     | 3     | 4     | 5     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
| 08.25 – 9.15  | 8G JR |         |       |       | 9E SS |        | 8D SL |       |       | 9G SS | 5D PM    |        |       |       | 7A SS | 8G JR  | 8J    | 9D MS | 5G RG |       | 8E RD | 8A PN | 8I SL |       | 9L JR |
| 9.15 – 10.05  | 8H JR | 5E PM   | 9J MS | 6H VA | 8B PN | 8G JR  | 7E SL | 8L RD | 5A VA | 9E SS | 7I PN    | Boccia | 8J    | 5F CF | 9F SS | 8F JR  | 6A CP | 7D MS | 5I RG |       | 8C SL | 7I PN | 5F CF | 9E SS | 7M FV |
| 10.35 – 11.25 | 8N JR | 9B RD   | 9H MS | 6L VA | 8I SL | 9L JR  | 7B SL | 5D PM | 5B VA | 6F CF | 5E PM    | 9B RD  | 9I MS | 5B VA | 7J FV | 8H JR  | 5A VA | 9C MS | 6F CF | 8B PN | 8L RD | 5C PM | 9J MS | 7C SS | 7J FV |
| 11.25 – 12.15 | 8F JR | Bocci a | 9C MS | 5C PM | 8C SL | 8J     | 9A RD | 5C PM | 7C SS | 5J CF | 8A PN    | 8M RD  | 9C MS | 5A VA | 7M FV | 8N JR  | 5B VA | 9H MS | 6E RG | 8D SL | 8M RD | 5G RG | 5J CF | 9F SS | 7G FV |
| 12.25 – 13.15 | 9M JR | 8E RD   | 9I MS | 5D PM | 8D SL | 9M JR  | 8E RD | 9D MS | 9F SS | 8I SL | 8B PN    | 5G RG  | 7D MS | 5J CF | 9G SS | 8C SL  |       | 9I MS | 5H CF | 8A PN | 5E PM | 5I RG | 9H MS | 9G SS | 8H JR |
| 13.30 – 14.20 | Atl   | Volei   |       |       |       | Futsal |       |       |       |       | Futsal   | Atl    | Bad   | Basq  |       | Futsal | Volei |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 14.20 – 15.10 | 9L JR | Bocci a | 6G VA |       | 7L FV | 6L VA  | 9B RD | 5I RG | 5F CF | 7M FV |          | 6A CP  |       | 6I VA |       |        |       | 6I VA | 7F SL |       |       | 6E RG | 7E SL |       |       |
| 15.40 – 16.30 | 7A SS | 8L RD   |       | 6F CF | 7G FV | 6J VA  | 8M RD | 6E RG | 8F JR | 7G FV | 7C SS    | 6D RG  | 9J MS | 6H VA | 7L FV |        | 6B CP | 6G VA | 7B SL |       | 9M JR | 6B CP | 7B SL |       |       |
| 16.30 – 17.20 | 7F SL | 9A RD   | 6I VA | 5H CF | 7J FV | 7F SL  | 6C CP | 6D RG | 5H CF | 7L FV | 7H       | 6C CP  | 9D MS | 6J VA | 9A RD | 7I PN  | 6C CP | 6H VA | 7H    | 7A SS | 8N JR | 6A CP | 7D MS |       |       |
| 17.30 – 18.20 | 7H    |         | 6J VA |       |       | 6G VA  | 6B CP |       |       |       | REUNIÕES |        |       |       |       | Basq   |       | 6L VA | 7E SL |       |       | 6D RG |       |       |       |
| 18.30 – 19.30 |       |         |       |       |       | Volei  | Bad   |       |       |       |          |        |       |       |       | Bas q  | Bad   |       |       |       |       |       |       |       |       |

## Anexo 2 – Projeto interdisciplinar com o desenho



### Anexo 3 – Tarefa interdisciplinar com a disciplina de Português



## Anexo 4 – Póster do dia da corrida



## Anexo 5 – Mapa de orientação da saída de campo

