

JOÃO TIAGO MARQUES ALEGRIA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA DE TELHEIRAS**

Orientador da Universidade: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador de Escola: Professor João José Silva Santos

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

JOÃO TIAGO MARQUES ALEGRIA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA DE TELHEIRAS**

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº41/2022, no dia 20 de Dezembro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

AGRADECIMENTOS

A realização do presente Relatório de Estágio é fruto da contribuição de várias pessoas e instituições, às quais não posso deixar de expressar a minha profunda gratidão.

Aos meus pais, irmã e namorada, pelo vosso apoio incondicional, ajuda, compreensão e paciência constante em dividir o pouco tempo que passamos juntos nestes dois anos.

Ao professor João Santos, orientador de escola, que considero como um professor exemplar, marcado pela dedicação e paixão pelo processo ensino-aprendizagem dos seus alunos. Pela sua preciosa ajuda, disponibilidade ímpar e ensinamentos constantes, o meu sincero obrigado.

Ao professor Doutor João Comédias, orientador de universidade, pela orientação ao longo de todo o projeto, pela sua disponibilidade e por definição das principais linhas que sustentam este trabalho. Destaco ainda a ajuda e momentos de reflexão pautadas pelas suas sábias palavras.

Ao Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira, por me ter dado a oportunidade de realizar o Estágio Pedagógico na Escola Básica de Telheiras e pelas boas relações e condições de trabalho que encontrei desde o primeiro dia.

Ao meu colega de estágio, Tomás Mendes, pelo companheirismo e trabalho colaborativo que mantivemos neste ano tão importante das nossas vidas.

Ao professor Miguel Saldanha e professora Catarina Monteiro, elementos importantes na minha formação profissional e pessoal, nas áreas de Desporto Escolar e Direção de Turma, respetivamente, pela sua disponibilidade e promoção de autonomia durante todo o ano letivo.

À Universidade Lusófona, por me ter acolhido durante estes dois anos, marcados por grandes aprendizagens, bem como aos professores que foram uma peça fundamental no meu processo evolutivo como profissional de educação.

Por fim, aos alunos da turma do 9º 2ª e às alunas do Grupo-Equipa de Futsal Infantis B Feminino pelas relações estabelecidas e recordações que me acompanharão para sempre.

RESUMO

Serve o presente documento, realizado na Escola Básica de Telheiras no ano letivo 2021/2022, expressar as opções didáticas, análise e reflexões realizadas no processo de estágio pedagógico. Este Relatório de Estágio está dividido em 4 grandes áreas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Na Lecionação, o foco do projeto estava associado com as estratégias pedagógicas em alunos relutantes. O projeto pretendeu dar resposta às necessidades educativas dos alunos, envolvendo a turma nesse processo, com o intuito de aumentar a participação dos alunos nas aulas de EF.

Na Direção de Turma, a temática abordada disse respeito às orientações vocacionais dos alunos. O objetivo do projeto pretendeu que os alunos fossem capazes de identificar áreas curriculares de interesse. A opção de incluir o trabalho colaborativo entre alunos e pais configurou-se como um grande marco de participação e presença dos Encarregados de Educação na escola.

No Desporto Escolar abordou-se as Leis de Jogo na modalidade de Futsal, com o objetivo de formar alunas na função de juízes-árbitros, criando condições inclusivas de mais alunas poderem participar de forma ativa no Grupo-Equipa. Outro objetivo advindo do primeiro, diz respeito ao conhecimento das Leis de Jogo como fator de melhoria da participação das alunas no jogo.

Em relação ao Seminário, em afinidade com a Lecionação, desenvolveu-se o estudo das estratégias pedagógicas em alunos relutantes. O objetivo do Seminário pretendeu identificar as características de um aluno relutante, estabelecer estratégias pedagógicas adequadas às situações mais frequentes de relutância dos alunos na disciplina de EF no AEVF e elaborar um documento de síntese sobre esta temática, deixando assim o meu contributo à escola.

Palavras-Chave: Aluno Relutante, Orientações Vocacionais, Leis de Jogo, Estratégias Pedagógicas.

ABSTRACT

The purpose of this document, carried out at Escola Básica de Telheiras in the school year 2021/2022, is to express the didactic options, analysis and reflections carried out in the process of pedagogical internship. This Internship Report is divided into 4 major areas: Teaching, Classroom Management, School Sports, and Seminar.

In Teaching, the project focus is associated with pedagogical strategies in reluctant students. The project aims to respond to the educational needs of students, involving the class in this process, in order to increase student participation in PE lessons.

In Class Management, the topic addressed concerned vocational guidance. The aim of the project was for students to be able to identify curricular areas of interest. The option to include collaborative work between students and parents was a great milestone of participation and presence of guardians at school.

In School Sports, the Laws of the Game in Futsal were addressed, with the purpose of training students as referees, creating inclusive conditions for more pupils to actively participate in the Team-Group. Another objective derived from the first one, concerns the knowledge of the Laws of the Game as a factor of improvement of the students' participation in the game.

Regarding the Seminar, in affinity with Teaching, the study of pedagogical strategies in reluctant students was developed. The objective of the seminar was to identify the characteristics of a reluctant student, establish appropriate pedagogical strategies for the most frequent situations of reluctance of students in the subject of PE in the AEVF and to elaborate a synthesis document on this matter, thus leaving my contribution to the school.

Keywords: Reluctant Student, Vocational Guidance, Laws of the Game, Pedagogical Strategies.

ABREVIATURAS

AEVF – Agrupamento Escolas Vergílio Ferreira

AF – Atividade Física

AI – Avaliação Inicial

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DrT – Direção de Turma

DT – Diretor de Turma

EBT – Escola Básica de Telheiras

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
1. LECIONAÇÃO.....	16
1ª Etapa – Prognóstico	17
Projeto Específico de Área	20
Balanço da 1ª Etapa	24
2ª Etapa – Prioridades	26
Projeto Específico de Área	30
Balanço da 2ª Etapa	31
Professor a Tempo Inteiro (PTI)	34
3ª Etapa – Progresso	43
Balanço da 3ª Etapa	49
4ª Etapa – Produto.....	51
Projeto Específico de Área	54
Balanço Final	56
2. DIREÇÃO DE TURMA.....	61
1ª Etapa - Prognóstico	61
Projeto Específico de Área	63
Saída de Campo	64
Balanço da 1ª Etapa	65
2ª Etapa - Prioridades.....	65
Saída de Campo	67
Balanço da 2ª Etapa	69
3ª Etapa - Progresso	71
Projeto Específico de Área	71
Saída de Campo	72
Balanço da 3ª Etapa	74
4ª Etapa - Produto	75
Balanço Final	76
3. DESPORTO ESCOLAR.....	79
1ª Etapa - Prognóstico	80
Projeto Específico de Área	81

Balanço da 1ª Etapa	82
2ª Etapa - Prioridades.....	83
Projeto Específico de Área	84
Balanço da 2ª Etapa	85
3ª Etapa - Progresso	86
Projeto Específico de Área	88
Balanço da 3ª Etapa	88
4ª Etapa - Produto	89
Projeto Específico de Área	91
Balanço Final	91
4. SEMINÁRIO.....	93
1ª Etapa - Prognóstico.....	93
2ª Etapa - Prioridades.....	95
3ª Etapa - Progresso	98
4ª Etapa - Produto	99
CONCLUSÃO.....	103
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	108
APÊNDICES	I
Apêndice I - Plano Anual de Turma	I
Apêndice II - Planeamento da 1ª Etapa - E.R.O.S.	IV
Apêndice III - Avaliação Inicial	IX
Apêndice IV - Planeamento da 2ª UD	X
Apêndice V - Planeamento da 3ª UD.....	XVI
Apêndice VI - Planeamento da 4ª UD	XX
Apêndice VII - Avaliação 2ª Etapa - 1º Período.....	XXV
Apêndice VIII - Planeamento da 5ª UD.....	XXVI
Apêndice IX - Planeamento da 6ª UD	XXX
Apêndice X - Planeamento da 7ª UD.....	XXXIII
Apêndice XI - Planeamento da 8ª UD	XL
Apêndice XII - Avaliação 3ª Etapa - 2º Período.....	XLIV
Apêndice XIII - Planeamento da 9ª UD.....	XLV
Apêndice XIV - Avaliação 4ª Etapa - 3º Período	XLVIII
Apêndice XV – Comparação entre a Avaliação Inicial e Produto Final	XLIX

Apêndice XVI - Proposta de Saída de Campo - Arrábida	L
Apêndice XVII - Cartaz de Divulgação DE Futsal Infantis B Femininos	LVII
Apêndice XVIII - Plano Anual de DE	LVIII
Apêndice XIX - Questionário - Estratégias Pedagógicas em alunas relutantes em EF	LIX
Apêndice XX - Seminário – Documento Orientador	LX
ANEXOS	LXV
Anexo 1 - Ficha Biográfica de EF	LXV
Anexo 2 - Teste Formativo de Avaliação de EF	LXVI

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Horário Semanal	15
Tabela 2. Lecionação - Projeto Específico de Área.....	22
Tabela 3. Avaliação Inicial - Identificação dos alunos fora da ZSAF.....	29
Tabela 4. Horário Semanal do Projeto PTI.....	35
Tabela 5. Direção de Turma - Projeto Específico de Área	64
Tabela 6. Desporto Escolar - Projeto Específico de Área	82
Tabela 7. Plano de Realização do Seminário	95

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Espaços de aula de EF na EBT	12
---	----

INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado tendo em conta as orientações definidas e adquiridas no curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), as orientações do Departamento de Educação Física (DEF) do Agrupamento Escolas Vergílio Ferreira (AEVF) e de acordo com as referências curriculares de EF. O planeamento curricular deve ser preparado e organizado prevendo e tendo em conta várias circunstâncias, das quais se deve considerar o calendário escolar e seus períodos letivos, as características da escola (Regulamento Interno, instalações e materiais desportivos disponíveis), de forma a tornar o ensino mais eficaz.

A Escola Básica de Telheiras (EBT) destaca, no seu Projeto Educativo, a Escola como uma Comunidade de Aprendizagem Profissional, onde os alunos são o principal referencial de ação, capacidade de mobilização e de envolvimento dos recursos humanos e dinâmica participativa, construtiva e integrativa da comunidade educativa.

Como fase pré-introdutória na comunidade escolar na EBT, antes de iniciar o processo de apresentações, procurei tomar conhecimento de documentos importantes de normas e funcionamentos do AEVF onde a EBT está inserida, concretamente o Projeto Educativo (PE), um conjunto de documentos de orientações para a organização da prática letiva de Educação Física (EF), entre eles, o Plano Plurianual de EF, tentando assim minimizar os impactos que o desconhecido e a incerteza podem causar, analisando e refletindo sobre todas as informações que poderia prever antecipadamente.

Após as primeiras reuniões do DEF somando com as reuniões de estágio orientadas pelo Professor João Santos, foi bastante importante assistir a todas as reuniões de turma que o professor orientador iria lecionar neste ano letivo. Este processo foi muito enriquecedor, pelas preciosas informações que fui recolhendo das turmas, bem como no conhecimento do maior conjunto de professores destacados no agrupamento, que entendi poderem vir a ser uma mais-valia no trabalho colaborativo ao longo do ano, pois como refere Costa (2015), no grupo deve haver partilha de liderança, visão, práticas, aprendizagens coletivas e condições de suporte e dinâmicas relacionais.

Nesta Primeira Etapa foi importante conhecer as normas de segurança e funcionamento, os recursos temporais e recursos espaciais/materiais para tomar as decisões de planeamento.

No que respeita às normas de funcionamento e segurança orientadas pelo DEF, o Regulamento de Educação Física contempla regras de conduta que os alunos terão de adotar nas aulas e das quais teriam conhecimento na primeira aula de apresentação, adicionalmente o documento estaria exposto no átrio da EF.

Relativamente aos recursos temporais a EBT tem uma carga horaria de duas aulas semanais de 90'+45', não seguindo as orientações dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), na qual as aulas de EF deveriam ser distribuídas em três aulas semanais (45'+45'+45') preferencialmente em dias não consecutivos (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Analisando os recursos espaciais, a EBT dispõe de três espaços físicos de lecionação de aulas práticas, bem como de uma sala destinada a lecionar conhecimentos teóricos. Relativamente à definição dos espaços de aulas de EF e prioridades na ocupação das turmas, seguiu-se a seguinte designação: E1 – 2/3 do espaço polivalente exterior + campo de *Paddle*; E2 – 1/3 de espaço polivalente exterior + campo de Basquete e caixa de saltos; G – Ginásio e Átrio de EF. Esta definição dos espaços teve-se em conta na planificação das matérias a lecionar, de forma a não comprometer os objetivos propostos. De salientar que os espaços são fixos durante todo o ano letivo, de forma que todos os professores possam utilizar todos os espaços disponíveis na EBT.

Espaços de aula de EF	Legenda e Descrição dos Espaços
	Verde - Ginásio e Átrio de EF
	Laranja - Espaço Exterior 1 - 2/3 do Campo Exterior e Campo de Padel
	Azul - Espaço Exterior 2 - 1/3 do Campo Exterior, Campo de Basquetebol e Campo «Alternativo» de Basquetebol

Figura 1. Espaços de aula de EF na EBT

Após consultar os materiais e equipamentos desportivos na EBT, considero que é possível cumprir os objetivos definidos do Plano Plurianual de EF, pela grande polivalência presente em todos os espaços destinados à disciplina e pela quantidade e qualidade dos recursos

materiais presentes na escola. O Espaço Exterior 1 e 2 cumprem os requisitos para a lecionação dos JDC (Jogos Desportivos Coletivos), com exceção do Basquetebol, que foi apenas realizado no Espaço Exterior 2. Uma grande condicionante ao planeamento no conjunto de matérias dos JDC, deve-se ao facto de caso as condições climatéricas não sejam favoráveis nos períodos de chuva, o espaço interior não cumpre os requisitos de lecionação (materiais/equipamentos) e segurança. Contrariamente, nas matérias de Ginástica de Solo e Acrobática, estas podem ser lecionadas em todos os espaços.

Analisando os Recursos Humanos, mais propriamente os professores de EF do AEVF, o mesmo é constituído por 24 professores, destes seis professores lecionam na EBT aos quais se juntaram dois professores estagiários. O DEF é constituído por professores especialistas em diversas áreas específicas, a exemplo, na modalidade de Basquetebol, Voleibol e Ginástica Acrobática. Este fator de qualidade presente no DEF, aquando da positiva colaboração entre professores traduz-se numa mais-valia na intervenção de qualidade dos professores no processo educativo. O DEF assume-se como um grupo eficaz, prevendo no Projeto de Educação Física evidenciar sucesso nas três grandes áreas de extensão da EF: Atividades Físicas (matérias), Aptidão Física e Conhecimentos. O Plano Plurianual de EF assume uma conceção Sócio Crítica, tendo como visão da EF o envolvimento de todos os seus benefícios, centrando-se no valor educativo da atividade física, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

Relativamente à Área da Direção de Turma (DrT), é uma área que contempla três áreas distintas de intervenção, a intervenção direta sobre os alunos, a intervenção com os Encarregados de Educação (EE) e a intervenção no Conselho de Turma (CT). O papel do Diretor de Turma (DT) assume-se assim como imperativo na coordenação entre ensino grupo-professor e aprendizagem grupo-turma, pois o processo educativo é mais rico em heterogeneidade.

Em relação à Área do Desporto Escolar (DE), Bom e Brás (2003), destacam a importância do DE no desenvolvimento dos alunos e que constitui também um objeto da formação inicial dos professores de EF. Sendo um fator de qualidade das escolas, tendo como valores a atividade desportiva desenvolvida ao nível do DE, põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais. Indo de encontro ao objetivo de promoção do acesso à prática desportiva regular de qualidade, o AEVF

no ano letivo 2021/2022 dispôs como oferta de DE as seguintes modalidades: Badminton, Boccia, Futsal, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística, Ténis de Mesa e Voleibol.

Por fim, na Área de Seminário, seguindo como referência Bom e Brás (2003) a função do professor na escola não deve ser apenas determinada pela execução do que já foi realizado pela investigação científica. Para os autores, “a formação de professores deve desenvolver competências que habilitem os profissionais a investigar a sua própria realidade” (Bom & Brás, 2003; p.11). Neste sentido, no âmbito do Estágio Pedagógico de EF da ULHT, a Área de Seminário permite uma prática de investigação sobre a realidade da nossa escola, a partir da pesquisa fundamentada e análise reflexiva.

O Estágio Pedagógico engloba ainda a elaboração de Projetos que permita intervir e solucionar após identificar um problema existente nas áreas da Lecionação, DrT, DE e Seminário. Especificamente na área da Lecionação e Seminário, o projeto incidiu sobre estratégias pedagógicas em alunos relutantes na disciplina de EF. Na área da DrT, o projeto denominado ‘9º ano e Depois?’ tem como objetivo que os alunos sejam capazes de identificar áreas curriculares de interesse, bem como conhecer a oferta curricular promovida pelo AEVF. Na área do DE o projeto incidiu sobre a aplicação do conhecimento das Leis de Jogo como fator de melhoria da participação das alunas no jogo.

A tabela 1, apresentada abaixo, expõe o meu horário semanal neste ano letivo 2021/2022, evidenciando o horário da turma que lecionei, as horas destinadas ao trabalho colaborativo na DrT, o horário de DE na modalidade de Futsal no escalão Infantis B Feminino, as horas destinadas às reuniões de núcleo de Estágio, a observação das aulas da turma do meu colega de estágio Tomás Mendes e Professor Orientador João Santos e as horas destinadas às aulas das Unidades Curriculares presentes no 2º ano do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na ULHT.

A opção de durante todo o ano letivo estar presente na observação das aulas do meu colega de estágio e vice-versa, constituiu-se numa mais-valia, no propósito de melhoria da nossa intervenção pedagógica. Durante cada aula definimos objetivos principais que queríamos identificar, de acordo com os parâmetros MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima), nomeadamente, na nossa colocação durante toda a aula, na gestão dos tempos de espera, no registo de número de *feedback* individuais e de grupo, cumprimento do ciclo de *feedback* e identificação de comportamentos fora da tarefa. Esses registos, posteriormente, eram discutidos em reunião com o objetivo de entender qual deveria de ser o foco de melhoria na nossa intervenção pedagógica.

Tabela 1. Horário Semanal

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9:45-10:30					8º1ª – JS
10:30-11:15					
11:25-12:10		9º3ª - TM			
12:10-12:55			DE		
13:10-13:55				DE	
13:55-14:40		Reunião Estágio			9º2ª – JA
14:55-15:40	8º2ª – JS	DT	DT	8º2ª – JS	Reunião Estágio
15:40-16:25					9º1ª – JS
16:35-17:20	9º1ª - JS	9º2ª - JA		Reunião Estágio	9º3ª – TM
17:20-18:05					
18:05-22:00			ULHT		

1. LECIONAÇÃO

A turma que me foi atribuída foi o 9º 2ª, a turma em questão, formada inicialmente por 21 alunos, 10 rapazes e 11 raparigas, sofreu uma redução na segunda semana de outubro, para 20 alunos, devido à mudança de Agrupamento da aluna Nº14. Assim, em termos de género a turma ficou caracterizada com 10 rapazes e 10 raparigas.

Apesar de na reunião de estágio ter tido acesso a várias informações relevantes dos alunos, como DEF, assumimos que seria benéfico para o Departamento possuir informações específicas sobre os nossos alunos. Assim, na primeira aula foi fornecido uma Ficha Biográfica de Educação Física (Anexo 1). Após a recolha e interpretação dos dados, constatou-se que seis alunos realizam fora do contexto escolar prática desportiva federada em Desportos Coletivos tais como, Futebol, Futsal, Voleibol e Polo-Aquático. Quatro alunos assumem realizar prática desportiva não federada, a exemplo, Tênis, Dança, Ginástica e *Parkour*.

Deve existir boa relação interpessoal no seio do DEF, definição de objetivos e critérios de avaliação em conjunto, partilha de informação de especialistas, investimento em formação contínua e promoção de atividades extracurriculares diversificadas (Santos, 2012). Em conformidade com o DEF, a avaliação das aprendizagens dos alunos em EF decorre dos objetivos de ciclo e ano de acordo com Plano Plurianual. O grau de sucesso do aluno em EF é representado pelo domínio de um conjunto de competências. Assim, existem três grandes áreas de avaliação específicas de EF: Atividades Físicas (matérias), Aptidão Física e Conhecimentos.

Relativamente à área das Atividades Físicas, nomeadamente no 9º ano, o aluno deve demonstrar as competências de nível Introdução e de nível Elementar em diferentes subáreas/matérias, da seguinte forma: duas matérias das subáreas JDC, uma matéria da subárea da Ginástica, uma matéria da subárea das Atividades Rítmicas Expressivas e duas matérias das restantes subáreas. Desta forma, o sucesso do aluno, em termos de classificação, de acordo com os Critérios de Avaliação definidos pelo DEF e aprovados pelo AEVF, corresponde aos seguintes critérios referente a seis matérias: nível 3 (5 Introdução + 1 Elementar); nível 4 (4 Introdução + 2 Elementar); nível 5 (3 Introdução + 3 Elementar).

Na Área da Aptidão Física, os testes utilizados são a Bateria de testes do programa FITescola, onde evidencia se o aluno se enquadra na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) de acordo com a sua idade e género. Para a atribuição do nível 3, o aluno deve encontrar-se na Zona Saudável em três testes de aptidão física, no nível 4 o aluno deve encontrar-se na ZSAF num dos testes de aptidão aeróbia e em três testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente

num de força e num de flexibilidade. Por fim, para a atribuição do nível 5, o aluno deve encontrar-se na ZSAF num dos testes de aptidão aeróbia e em quatro testes de aptidão neuromuscular, obrigatoriamente num teste de força e num de flexibilidade.

Relativamente à área dos Conhecimentos, o aluno deve demonstrar o domínio dos conteúdos programáticos definidos nas Aprendizagens Essenciais, realizando uma prova escrita no 1º e 2º Período. Em ambos os momentos de avaliação os alunos têm de ter classificação positiva. Caso alguns alunos não cumpram o primeiro e/ou o segundo momento de avaliação com classificação positiva, será realizado um 3º momento avaliativo no 3º Período.

De forma a organizar o ano letivo da 2ª turma do 9º ano, após consulta do calendário escolar do AEVF, houve a necessidade de estruturar e planear as aulas previstas no total do ano, divididas nos três Períodos Letivos contemplando as pausas letivas e feriados. Numa análise geral, no 1º Período estão previstas 37 aulas, no 2º Período estão previstas 38 aulas e no 3º Período 23 aulas (Apêndice I).

Optando pelo planeamento por etapas, o ano letivo está dividido em quatro Etapas distintas: 1ª Etapa – Prognóstico; 2ª Etapa - Prioridades; 3ª Etapa - Progresso; e 4ª Etapa – Produto.

1ª Etapa – Prognóstico

Assumindo o modelo por etapas, a 1ª Etapa caracterizada pelo Prognóstico teve como objetivo formar a avaliação inicial (AI) da turma, diagnosticando as aptidões, dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens das matérias previstas a realizar. Presente no Plano Plurianual, o 9º ano tem os seguintes objetivos: matérias nível Introdução - Andebol, Basquetebol, Danças Tradicionais ou Sociais, Ginástica Acrobática, Patinagem e Raquetas (Ténis de Mesa e Badminton); matérias nível Elementar - Atletismo, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Futebol, Voleibol e Dança.

Tomando em conta estes pressupostos, a 1ª Etapa da Lecionação - AI, composta por seis semanas, de dia 20 de setembro a 29 de outubro de 2021, os alunos demonstraram os conhecimentos nas matérias mencionadas acima, de forma a diagnosticar as limitações e a traçar as prioridades de aprendizagem e desenvolvimento (Apêndice II). Tendo como objetivos a receção e orientação dos alunos para o sucesso, avaliação das aprendizagens obtidas dos alunos no 8º ano, criação de hábitos e rotinas - regras de conduta, conhecer e identificar os alunos nas diferentes matérias de EF, identificar aspetos críticos em cada matéria de EF e criação de

objetivos intermédios para os alunos progredirem. No entanto, é importante ter em conta que durante esta 1ª Etapa os alunos não estiveram meramente em processo diagnóstico, é assim fundamental que os alunos estejam sempre em processo de aprendizagem e aquisição de competências e conhecimentos. Desta forma, cabe ao professor planear e estruturar as aulas de forma a criar condições de aprendizagem.

Nos JDC optei pelas situações de avaliação referentes aos níveis dos PNEF (Jacinto et al., 2001). Como menciona Comédias (2012), é no jogo formal que estão expressas as habilidades, capacidades e conhecimentos dos alunos tornando uma avaliação autêntica que em contexto isolado não seria possível identificar. Relativamente às situações de proposta de jogo, foram as seguintes: Futebol (3x1+GR, 3x2+GR e GR+3x3+GR em campo 40mx20m), Basquetebol (3x2 e 3x3, em campo 15mx12m); Andebol (3x2+GR e 5x5 em campo 40mx20m); Voleibol (2+2).

Na Ginástica de Solo, os alunos realizaram uma sequência com diversas habilidades e elementos de ligação. Recorri a fichas de suporte didático com as habilidades gímnicas a realizar em cada estação, inicialmente com as habilidades de nível Introdução para diferenciar competências, de seguida quem cumpriu o nível, passou a realizar as habilidades do nível Elementar.

Na AI optei preferencialmente pelo espaço do Ginásio para lecionar as matérias de Ginástica de Solo, de forma a aproveitar o espaço exterior na leção de outro conjunto de matérias, que seriam inexecutáveis trabalhar no espaço interior. Posteriormente, as mesmas foram praticadas em qualquer um dos três espaços, pois a escola possui colchões destinados à prática no exterior. A Ginástica de Aparelhos foi lecionada no espaço do Ginásio, na qual optei por observar as competências nos seguintes aparelhos: no Boque e Plinto (Salto entre mãos no Plinto transversal, Cambalhota à frente no Plinto longitudinal e Salto ao eixo no Boque), no Minitrampolim (Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada), e na Trave (sequência de marcha à frente e atrás, idem na ponta dos pés, meia-volta na ponta dos pés, salto a pés juntos com flexão das pernas e receção equilibrada no solo). Na Ginástica Acrobática os alunos realizam com fluidez e segurança os elementos gímnicos a pares e trios com pegos, montes e desmontes, referentes ao nível Introdução.

Nos conteúdos da Dança, os alunos foram avaliados na Rumba Quadrada. Neste conjunto de matérias, na AI, optei por utilizar o espaço do Ginásio, visto que no exterior posso optar por outras matérias que dificilmente poderia pôr em prática no interior da escola, bem como a facilidade em aproximar grupos na instrução numa fase inicial.

Nas matérias de Atletismo, na Corrida de Velocidade (40 M), na Corrida de Barreiras e no Lançamento do Peso, os alunos foram avaliados sob a forma de concurso individual ou em vagas, na corrida de Estafetas em vagas e no Salto em Altura (técnica de Fosbury Flop). Referente às categorias de velocidade, o nível Elementar pressupõe uma partida de tacos, no entanto evidenciei que este material não está disponível na EBT. Este conjunto de matérias foi abordado preferencialmente nos Espaços Exteriores 1 e 2, excetuando o Salto em Altura que foi abordado no Ginásio.

Nas matérias de Raquetas, no Ténis de Mesa e no Badminton, os alunos foram avaliados em situação de cooperação de 1+1, garantindo que os alunos conseguissem trocar diversas vezes a bola e o volante. Esta avaliação foi efetuada no Espaço Interior - Ginásio, pois é neste espaço que há acesso às mesas de Ténis de Mesa, que se encontram no *hall* do mesmo. O Badminton realizou-se no Espaço Exterior 1 aproveitando o campo de *Paddle*.

A Patinagem foi realizada no espaço exterior 2 por agregar um espaço privilegiado para a prática desta matéria. Nesta temática os alunos realizaram um percurso de diversas habilidades demonstrando segurança durante o decorrer do mesmo.

Em reunião de estágio com o Professor João Santos e o meu colega Tomás Mendes, destacámos a importância de planear, prevendo as condicionantes que são naturais em ambiente escolar, tendo em conta os dois dias de aulas semanais que possuímos, na terça-feira de 90 minutos e na sexta-feira de 45 minutos. Assim, de forma estrutural destacou-se os seguintes momentos: Receção e Organização dos Alunos; 1ª Parte - Informação e Instrução Inicial; Aquecimento; 2ª Parte - Conteúdos e Matérias a abordar na aula; 3ª Parte - Retorno à Calma e Balanço Final.

A 2ª Parte da aula incide sobre a organização em estações, visto que os espaços que dispomos assim o permitem, tal como destaca Carvalho (1994) as aulas devem ser polimáticas, com matérias e materiais diversificados, de forma a promover uma maior adesão e motivação por parte dos alunos. Em termos de gestão do tempo, nas aulas de 45 minutos prevê-se a seguinte forma: cinco minutos para os alunos entrarem e se organizarem na aula, seguido de três minutos de informação e instrução inicial sobre as temáticas e objetivos da aula. No Aquecimento e para a 2ª Parte da aula estão destinados 30-32 minutos, isto dá, certa de sete a oito minutos por cada estação, tendo em vista o desenvolvimento das matérias, para trabalho de desenvolvimento das capacidades motoras de força e garantir uma intensidade moderada a vigorosa, de forma a promover a aptidão aeróbica dos alunos. Na 3ª Parte - Retorno à Calma e Balanço Final irá ser destinado três minutos.

Na organização das matérias pelos espaços optei por privilegiar no Espaço Exterior 1 a matéria de Voleibol, Andebol, Atletismo e Futebol; no Espaço Exterior 2 por opção, o Futebol e por única possibilidade espacial e material, o Basquetebol, Atletismo (Salto em comprimento) e Patinagem; no Espaço interior, no Ginásio, optei pelas matérias de Ténis de Mesa, Ginástica de Solo e Dança, Ginástica de Aparelhos e Acrobática. Os testes FitEscola e o desenvolvimento do trabalho das capacidades motoras foram executados nos três espaços, à exceção do teste Vaivém que só poderá ser realizado no Espaço Exterior 1 e 2.

Na área da Aptidão Física foi aplicada a bateria de testes do FitEscola. O DEF definiu como data de realização dos testes as duas últimas semanas destinadas na AI (quinta e sexta semana após o início das aulas). Os testes que realizei foi o Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Velocidade 40 M, Senta e Alcança e Flexibilidade de Ombros.

Relativamente à área dos conhecimentos, foi realizado um teste escrito na aula N°8 com o intuito de avaliar as aprendizagens dos alunos (Anexo 2). A importância deste momento prognóstico permitiu identificar os conhecimentos dos alunos e quais as suas dificuldades, para planear a minha intervenção nas etapas seguintes. Deste modo, o teste escrito conteve conteúdos sobre a definição de aptidão física, fatores que estão associados a um estilo de vida saudável, as vantagens e benefícios que o Desporto e a prática de Atividade Física (AF) têm para as pessoas a nível físico, a nível social e a nível cognitivo e a identificação dos valores presentes nos Jogos Olímpicos.

Projeto Específico de Área

Nas primeiras semanas de lecionação, constatou-se na turma a existência de alguns casos de relutância, aversão e desinteresse à disciplina de Educação Física. Este fenómeno ficou evidenciado após adquirir um conhecimento mais profundo sobre os alunos da turma, com base nos comportamentos e atitudes demonstrados nas aulas de EF e na perceção nos diálogos professor-aluno e aluno-aluno.

Ao identificar e refletir sobre esta problemática entendi, como foi encontrado nos estudos de Oakes et al., (2013) citados por Veiga (2018), que compete aos professores assegurar que todos os alunos tenham oportunidades de aprender, controlando possíveis tendências negativas de forma a manter expectativas diferenciadoras. O aluno é considerado o principal referencial de ação no Sistema Educativo do AEVF, no entanto, e, não obstante a isso, o sucesso educativo e especificamente a arte de ensinar passa fortemente pela reflexão do professor,

acerca da sua própria prática, exigindo ao professor muito empenho e reflexão, como refere Veiga “precisamos de um ensino construído mais por perguntas do que por respostas” (Veiga, 2018; p.5).

De acordo com Marques, Ferro, Martins e Carreiro da Costa (2017) é preocupante verificar que, a maioria dos alunos, parece terminar a escolaridade sem a perceção da importância de uma prática regular de AF. Os alunos que não revelam conhecer a importância e necessidade de uma prática regular de AF dificilmente serão capazes de organizá-la e estruturá-la correta e autonomamente nas suas vidas, desta forma é importante envolver os alunos nas práticas de atividade física e desportiva. Assim, o tema do Projeto destinado na Área da Lecionação tem a finalidade de fomentar o gosto pela disciplina de Educação Física, concretamente, tornando os alunos mais propensos às atividades físicas e desportivas, desconstruindo «medos e receios» por possíveis experiências negativas e/ou insucessos passados em EF. O tema deste Projeto tem assim como base, a intervenção pedagógica em alunos relutantes em EF, problemática evidenciada em dois casos na minha turma de estágio, sendo o tema também abordado no Projeto de Seminário, por ser uma temática transversal em todos os ciclos escolares do AEVF após questionar os professores do DEF sobre a existência de casos de relutância e desinteresse nas aulas de EF. A pertinência do Projeto vai de encontro à grande importância da AF para a qualidade de vida das Crianças e Jovens ser atualmente consensual na literatura. Este tema é interessante e atual, devido à pertinência que tem na realidade da nossa sociedade - índices altos de sedentarismo, inatividade física e obesidade. O projeto tende ainda em auxiliar a cumprir as finalidades da EF dos PNEF (Jacinto et al., 2001), nomeadamente, em melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno, promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde.

O presente Projeto pretende dar resposta, especificamente, às necessidades educativas dos alunos N°5 e N°13, envolvendo a turma neste processo de estratégias pedagógicas, de forma a combater a relutância e desinteresse demonstrado na disciplina de EF, engrandecendo a importância de uma literacia física, presente no estudo de Whitehead (2007), descrevendo-a como a motivação e competência física de forma a que o aluno valorize e assuma responsabilidade de se envolver em atividades físicas ao longo da sua vida, assumindo-se como um indivíduo «fisicamente culto».

Os objetivos deste Projeto são identificar alunos relutantes na disciplina de EF, aplicar estratégias pedagógicas em alunos relutantes na disciplina de EF com base nos aspetos positivos em alunos relutantes identificados por Mann (2001) como dinamizar e envolver os alunos por meio da discussão em ambiente solidário e empático fazendo com que os alunos se sintam parte de uma comunidade de aprendizagem, e como último objetivo, aumentar o tempo de prática dos alunos relutantes na aula de EF (Silva & Lopes, 2018). Outro objetivo advindo do primeiro, é aumentar o tempo de atividades físicas na aula de EF, tal como refere Palmeira, Minderico, Rocha e Martins (2012), os autores atribuem à AF uma função estratégica na prevenção da doença e promoção de uma «saúde positiva», isto é, bem-estar social, emocional e fisiológico, devendo ser um percurso estratégico a iniciar-se nos jovens, cabendo à escola estimular o início deste trajeto para toda a vida. Outro objetivo que este Projeto pretende é a promoção do gosto da prática física regular, visto que é praticamente unânime na comunidade científica nos estudos de Fraga (1994), Gonçalves (1998), Leal (1993), McKenzie, Alcaraz e Salis (1994), Mourão (1997), Pereira (1995), Romar, (1995) citados por Onofre em Veiga (2018), que os alunos que têm uma perspetiva mais positiva sobre a EF, demonstram mais envolvimento e sucesso nas aulas, atribuindo à EF uma maior importância percebendo mais positivamente a intervenção do professor e objetivos das atividades/tarefas

De forma a concretizar e operacionalizar este Projeto guiei-me pelo planeamento por etapas. Para Andrade, Cruz, Patrício, Correia e Marques (2020), este modelo de planeamento perspetiva estruturar as aprendizagens numa lógica de continuidade e acompanhamento do aluno ao longo do ano.

Na tabela abaixo assinalada exponho, de forma sintetizada, os objetivos e processos do projeto:

Tabela 2. Lecionação - Projeto Específico de Área

Objetivos	Identificar alunos relutantes na disciplina de EF; Aplicar estratégias pedagógicas em alunos relutantes na disciplina de EF; Aumentar o tempo de prática dos alunos relutantes na aula de EF.	
Processos	1ª Etapa	Identificar alunos relutantes na disciplina de EF na turma; Revisão da bibliografia.
	2ª Etapa	Aplicar estratégias recolhidas da revisão bibliográfica.
	3ª Etapa	Adaptar e aplicar estratégias recolhidas na revisão bibliográfica.
	4ª Etapa	Balanço do Projeto: Avaliar os progressos dos comportamentos de relutância na turma.

A 1ª etapa, pode ser definida pela identificação do problema, ou seja, foi o momento em que procurei possíveis intervenções pedagógicas em prol das necessidades da turma. Durante as primeiras seis semanas do 1º Período do ano letivo, destinadas à AI, um dos objetivos que me propus foi conhecer e identificar os alunos nas diferentes matérias de EF e identificar aspetos críticos em cada matéria. Com base nesses dois objetivos consegui constatar que havia alguns casos de relutância às aprendizagens na disciplina. Assim, nesta primeira etapa, procurei identificar os alunos que demonstravam esse comportamento relutante e, consequentemente, as causas que levavam a demonstrar tal desinteresse. Nesta linha de raciocínio identifiquei, numa fase inicial, seis situações de relutância dos alunos que podem ocorrer com mais frequência nas aulas de EF.

De seguida, classifiquei os alunos pelas seguintes categorias:

- ‘Tem uma assiduidade irregular e faltas de equipamento’ - nesta situação constatei a aluna Nº5;

- ‘Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades’ - nesta situação considere os alunos Nº5, Nº10 e Nº13;

- ‘Não se empenham nas tarefas porque não gostam das atividades’ - nesta situação, saliento o facto de que, no ano letivo anterior, devido às restrições impostas pela pandemia, as matérias de Dança foram lecionadas de forma individual e a Ginástica Acrobática não foi lecionada de forma a evitar e diminuir os contatos físicos entre alunos. Estes fatores contribuíram a uma avaliação deturpada nesta categoria ao identificar um grande conjunto de alunos. Na matéria de Ginástica Acrobática, identifiquei os seguintes alunos: Nº3, Nº5, Nº6, Nº8, Nº9, Nº12, Nº13 e Nº18, na matéria de Dança foram os mesmos com a adição dos alunos Nº1, Nº16 e Nº19. Relativamente aos JDC, na matéria de Andebol, Basquetebol e Futebol identifiquei as alunas Nº5 e Nº13; na matéria de Ginástica de Solo identifiquei os alunos Nº3, Nº7, Nº10, Nº13, Nº16 e Nº18;

- ‘Não se empenham nas tarefas porque não gostam do grupo’, apesar de considerar apenas os alunos nos grupos formados para a AI, constatei que havia conjuntos de alunos que funcionavam melhor juntos e/ou separados, que havia alunos «líderes» e que havia alunos quando juntos não potencializavam a aprendizagem dos demais. Nesta perspetiva, considere que seria prudente juntar alunos com mais dificuldades em determinadas matérias com alunos que se sentissem mais à vontade quando expostos ao erro;

- Na situação ‘Evitam fazer esforços, queixando-se do cansaço’, nesta categoria identifiquei os alunos Nº5, Nº10 e Nº13;

- Na situação ‘Não gostam da disciplina em geral’ identifiquei a aluna Nº13, que em conversas com a mesma, revelou dificuldades em expressar quais as matérias do currículo de EF tinham mais gosto em praticar.

Balanço da 1ª Etapa

Após concluída a AI, especificamente, na Área das Atividades Físicas/matérias, na 1ª etapa, denotou-se três dados relevantes que teriam de ser colmatados nesta etapa de aprendizagem e desenvolvimento: 1) grupo de alunos com dificuldades nas matérias de Ginástica de Solo; 2) grupo de alunos com dificuldades nos JDC; 3) desenvolvimento e aprendizagem nas matérias de Dança e Ginástica Acrobática. Ficou assim evidenciado quais seriam as matérias prioritárias para os alunos, bem como dentro de cada matéria, qual era a dificuldade determinante que teria de ser colmatada na 2ª etapa. Assim identifiquei os seguintes registos:

- Os alunos Nº1, Nº4, Nº9, Nº17, Nº20 e Nº21 foram os alunos que demonstraram melhores qualidades e aproveitamento no conjunto das matérias selecionadas na AI, desta forma, prevê-se que na etapa seguinte continuem o aperfeiçoamento de competências nas matérias de Andebol, Basquetebol e Ginástica de Solo. Este conjunto de alunos, bem como a restante turma, têm como objetivos prioritários o desenvolvimento e aprendizagens nas matérias de Dança e Ginástica Acrobática;

- Referente às dificuldades identificadas na Ginástica de Solo, as alunas Nº3 e Nº13 não cumprem o nível Introdução em nenhuma das subáreas da Ginástica. A primeira demonstra grandes dificuldades no rolamento à frente de pernas afastadas e a segunda na sequência proposta, apenas realiza o rolamento à frente de pernas juntas. Para estas alunas, a Ginástica de Solo, bem como a Acrobática serão as matérias que ocuparão grande parte do tempo na 2ª etapa, tendo planeado lecionar ambas as ginásticas em todas as aulas; o aluno Nº7, na sequência do nível Introdução, demonstrou dificuldades na subida para pino e na roda, desta forma, após *feedback* ao aluno, o mesmo terá que treinar, na 2ª etapa, estes dois elementos com maior incidência e de seguida realizar a sequência completa com ajuda nos elementos que demonstrou mais dificuldades; Nos alunos Nº16 e Nº18 identificou-se dificuldades na roda, terão a mesma metodologia de trabalho do aluno Nº7, praticando inicialmente a habilidade gímnica que demonstraram maiores dificuldades e após três, quatro tentativas, realizam a sequência completa;

- Nos JDC, na etapa seguinte, selecionei as matérias de Andebol e Basquetebol por serem o conjunto de matérias em que mais alunos demonstraram dificuldades. No entanto, estas foram as que os alunos estariam mais perto de atingir o sucesso esperado na etapa das prioridades. Os problemas identificados no Andebol e Basquetebol foram a progressão no campo e, especificamente no Andebol, para os alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº10, Nº11 e Nº13 foi a finalização adequada quando isolada face à baliza, ou passava para outro aluno ou não realizava o remate em salto. No Basquetebol, identificou-se o problema da finalização na passada, nos alunos Nº3, Nº5, Nº10, Nº13, Nº18 e Nº19.

Na Área da Aptidão Física, a preocupação na 2ª etapa passará por desenvolver as capacidades motoras de força, resistência e velocidade, pois em ambos os testes foram os que os alunos demonstraram piores desempenhos. Apesar deste dado, é de salientar que de acordo com os Critérios de Avaliação assumidos pelo DEF, não há classificações globais negativas.

Relativamente à Área dos Conhecimentos, na primeira etapa foi benéfico a realização de um teste escrito diagnóstico para ter a noção dos conhecimentos da turma, na qual sete alunos não obtiveram classificação superior a 50%. Estes alunos realizaram o teste novamente em casa, com auxílio dos conteúdos programáticos de forma a rever a matéria. Estes dados, foram benéficos para a formação de grupos de trabalho na etapa seguinte, na constituição de grupos heterogéneos, potencializando a aprendizagem cooperativa.

Em termos pessoais, esta etapa inicial foi um processo de aprendizagem e afirmação profissional bastante importante na minha formação, pois foi, verdadeiramente, o aplicar de conhecimento em contexto escolar. Considero o estágio pedagógico um marco importante na formação inicial dos professores de EF, na qual o acompanhamento e supervisão é importante para que tenhamos uma EF de qualidade e capaz de proporcionar oportunidades e contribuir para que todos os alunos se tornem fisicamente ativos e adotem um estilo de vida ativo e saudável (Guimarães, 2019). Denoto que, apesar das dificuldades iniciais transversais e habituais dos estagiários com o choque da realidade, a minha adaptação na escola foi progressiva e positiva com os professores, alunos, encarregados de educação e auxiliares educativos. Na minha humilde opinião, penso que o planeamento antecipado e ponderado foi um fator determinante no processo de ensino, dando oportunidade aos alunos de evidenciarem as suas competências em diversas matérias do currículo: Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (Trave, Minitrampolim, Boque e Plinto), Atletismo (Corrida de Velocidade, Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, Salto em Comprimento, Salto em Altura e Lançamento do Peso), Badminton, Ténis de Mesa, Dança e

Patinagem, bem como a aplicação de oito testes da bateria de testes FitEscola, de forma a ter em posse a maior quantidade de dados e traçar os objetivos seguintes em conformidade com as prioridades de desenvolvimento dos alunos.

Durante o processo de ensino-aprendizagem procurei que a instrução aos alunos de novas matérias ou técnicas fosse realizada sempre com demonstrações, tendo em conta os seguintes fatores: garantir a qualidade e pertinência da informação, transmitindo-a no menor tempo possível; certificar que todos os alunos vissem a demonstração; demonstrar a habilidade corretamente, seja o professor ou o aluno o «agente de ensino», diversificando os alunos a demonstrar (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017). Optei por utilizar alunos que evidenciaram melhores competências, no entanto em habilidades mais simples optei pela demonstração efetuada por alunos com mais dificuldades, sabendo previamente que o seu desempenho não estava comprometido. Ao utilizar esta dinâmica, os alunos tinham um papel importante na aula, aumentando a sua motivação e prestação na mesma ao experienciar sucesso na demonstração.

2ª Etapa – Prioridades

Terminada a 1ª etapa, onde os objetivos propostos foram cumpridos, principalmente no conhecimento e necessidades pedagógicas individuais e de turma em que os alunos se encontravam (apêndice III), foi necessário realizar uma análise e definir objetivos intermédios, estratégias e métodos para que os alunos se aproximassem dos objetivos finais de ano.

Seguindo a elaboração que realizei no Plano Anual de Turma, a 2ª etapa é constituída por três Unidades Didáticas (UD), divididas pelos dois primeiros Períodos Letivos, de forma que após o primeiro grande momento avaliativo, 1º Período, haja a oportunidade de revisão e síntese do cumprimento dos objetivos destinados à 2ª etapa nas duas primeiras semanas de janeiro.

A 2ª UD perfaz um conjunto de 12 aulas, composta por quatro semanas, onde as matérias lecionadas foram o Andebol, Basquetebol, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática (apêndice IV). A decisão de, nesta etapa, iniciar com o Andebol e Basquetebol, deve-se à identificação de um grupo de alunos com dificuldades em atingir o nível Introdução, em uma ou nas duas modalidades desportivas.

Assim, e devido ao facto de os problemas maioritariamente identificados se destacarem pela ausência de progressão no campo, de decisão de quando passar, rematar/lançar,

assumir-se como defesa estando entre o adversário e a baliza/cesto, os alunos terão um maior número de oportunidades de aprendizagem no conjunto destas duas modalidades. A formação do grupo de trabalho com prioridade nos JDC foi constituída pela conveniência de ter alunos que cumprem um dos dois jogos (Andebol ou Basquetebol), de forma a ter alunos facilitadores no processo de aprendizagem, ou seja, o grupo constituído pelos alunos N°2, N°5, N°8, N°11, N°15 e N°19, a aluna N°8 e o aluno N°19 demonstraram na 1ª etapa competências de nível Introdução nas matérias de Andebol, e as alunas N°11 e N°15 demonstraram nas matérias de Basquetebol. Nesta etapa, a operacionalidade de desenvolvimento nas matérias de Andebol e Basquetebol teve como principal metodologia o ataque em superioridade numérica em vagas 3x2+Gr e 3x2, de forma a evidenciar muitas vezes situações desta fase de jogo específica, superioridade numérica ofensiva (Bota, Bota & Pereira, 2001) bem como na 1ª parte da aula, no aquecimento, o jogo de bola ao fundo com duas zonas de pontuação e o jogo dos oito passes terminando em lançamento na passada, respetivamente.

Outra matéria prioritária, nesta 2ª etapa identificada ao realizar o balanço da 1ª etapa, nomeadamente na análise da AI da turma, foi a ausência de um grupo de alunos com aproveitamento positivo em uma das três submatérias da Ginástica. A Ginástica de Solo esteve assim presente em todas as aulas nesta 2ª etapa, maioritariamente em termos temporais para um determinado grupo de alunos, no qual, dentro desse grupo estão identificados três níveis diferenciados de dificuldades: Muitas Dificuldades - N°3 e N°13 - a aluna N°3 demonstra maiores dificuldades na realização da Cambalhota à frente de pernas afastadas em plano inclinado e Subida para Pino. A aluna N°13 demonstra maiores dificuldades na realização da Cambalhota à frente de pernas afastadas em plano inclinado, Cambalhota à retaguarda de pernas afastadas, na Roda e Subida para Pino; Dificuldades - N°7 e N°16 - o aluno N°7 demonstra dificuldades em realizar a Cambalhota à frente de pernas afastadas e Subida para Pino; O aluno N°16 demonstra dificuldades em realizar a Roda e a Subida para Pino; Poucas Dificuldades - N°18 - o aluno N°18, é destacado como o aluno mais perto de cumprir o nível Introdução, tendo como principal foco a aprendizagem da Subida para Pino. Indo ao encontro do estudo de Metzler (1983), menciona a relação positiva entre a utilização da técnica correta em uma determinada tarefa durante uma quantidade suficiente de tempo. Desta forma, os alunos praticavam maioritariamente o elemento gímico que tinham mais dificuldades, aliado ao treino e aperfeiçoamento da restante sequência gímica de nível Introdução (apêndice IV).

A opção por nesta UD se abordar a Ginástica de Aparelhos, deve-se ao facto, de haver possibilidade de alguns alunos beneficiarem desta decisão, nomeadamente quatro alunos do

grupo prioritário da Ginástica de Solo (exceto a aluna N°13 - que demonstra maiores dificuldades na Ginástica de Aparelhos). O principal foco ser os aparelhos de Boque e Plinto é comprovado pelos resultados da AI, onde o momento de maiores dificuldades prende-se pelo Salto entre Mãos. Como prioridades de turma defini a Ginástica Acrobática e a Dança, pelos motivos de terem sido matérias pouco abordadas nos anos anteriores devido à Pandemia COVID-19. Preocupei-me em entrar em contato com o professor de EF da turma do ano anterior, foi mencionado que a matéria de Ginástica Acrobática não foi lecionada e a área das Danças, apenas realizaram os passos de forma individual em *Line Dance*. Desta forma, as duas matérias foram identificadas como prioridade de turma, onde todos os alunos terão o mesmo número de oportunidades temporais de vivenciar as matérias nesta 2ª etapa, por estações de trabalho ou de forma massiva, no último tempo destinado na aula em concurso no caso da Ginástica Acrobática e em xadrez a pares, no caso da Rumba-Quadrada.

A 3ª UD composta por nove aulas em três semanas, teve início a 30 de novembro até 17 de dezembro, que marcou o final do 1º Período Letivo (apêndice V). Neste segundo momento da 2ª etapa, continuando a etapa de aprendizagem e desenvolvimento, as matérias definidas como prioritárias de turma, Ginástica Acrobática e Dança continuam a ter a mesma preponderância nos três grupos de trabalho. Relativamente às matérias de JDC, nesta etapa, na primeira aula foi lecionada a matéria de Basquetebol e na segunda, a matéria de Andebol, devido à adição da matéria de Badminton na 3ª feira e à subárea de Corrida de Barreiras do Atletismo na 6ª feira. A escolha da matéria de Badminton neste momento deveu-se ao facto de os alunos na AI não terem demonstrado os mesmos resultados positivos comparativamente ao Ténis de Mesa, na qual todos os alunos cumprem o nível Introdução. A escolha da subárea de Corrida de Barreiras tem como objetivo o desenvolvimento dos alunos já cumpridores deste domínio do Atletismo e aprendizagem dos alunos que não o cumprem, pois em conjunto com o Lançamento do Peso é a matéria onde os alunos demonstraram mais dificuldades em cumprir o nível Elementar. Relativamente à Ginástica de Solo, o grupo prioritário continuará a dispor de mais tempo nesta estação na primeira aula do que os dois restantes grupos e, na segunda aula, por ser uma aula de 45 minutos, apenas este grupo efetua trabalho de Ginástica de Solo. Nesta matéria, o Grupo A (prioridade de Ginástica de Solo) treina os elementos gímnicos que tem mais dificuldade de forma isolada e realiza a sequência do nível Introdução com ajudas, os outros dois grupos, realizam os elementos da sequência Elementar de forma isolada inicialmente, progredindo para a sequência completa com ajudas, indo ao encontro com Metzler (1983), que refere a qualidade técnica correta em uma determinada tarefa, durante uma

quantidade suficiente de tempo, influencia a aquisição da habilidade em causa. É ainda assim, necessário, dedicação e continuidade no processo de aprendizagem.

. De notar que os alunos N°2, N°4, N°5, N°15, N°17, N°19, N°20 e N°21 já cumprem o nível Elementar.

A 4ª UD marca o término da 2ª etapa, tem uma duração de nove aulas em duas semanas, com a finalidade de conclusão, revisão e síntese das aprendizagens e desenvolvimento dos objetivos intermédios dos alunos. Desta forma, a 4ª UD foi composta por Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Ginástica de Aparelhos, Basquetebol, Andebol, Corrida de Barreiras e Dança (apêndice VI). Esta análise neste conjunto de matérias foi importante para a planificação e estruturação da 3ª Etapa de desenvolvimento, aplicação e definição dos objetivos intermédios II, presentes em apêndice em cada UD assinalada.

Na Área da Aptidão Física, após o término da 1ª etapa, foram identificados os seguintes resultados na AI na aplicação da bateria de Teste FitEscola:

Tabela 3. Avaliação Inicial - Identificação dos alunos fora da ZSAF

Teste	Resultados Testes FitEscola a baixo da ZSAF
Abdominais	N°10, N°11
Extensões de Braços	N°3, N°10
Flexibilidade M.I.	N°1, N°10, N°12, N°13, N°16, N°18
Flexibilidade Ombro	N°13
IMC	N°4, N°5, N°7, N°8, N°12, N°13, N°20, N°21
Impulsão Horizontal	N°10
Resistência	N°2, N°3, N°5, N°7, N°8, N°10, N°11, N°13
Velocidade 40 M	N°2, N°3, N°5, N°7, N°10, N°13

Face aos resultados obtidos, nesta 2ª etapa a Área da Aptidão Física foi abordada em todas aulas, na qual a metodologia utilizada foi a seguinte: nas rotações dos grupos pelas estações, os alunos com base nas dificuldades anteriormente identificadas, realizaram um dos seguintes exercícios, encontrados nas recomendações de exercício fornecidas pela DGE relativas ao FitEscola: 12 repetições de abdominais, ponte de glúteos, elevar o corpo e/ou um minuto em posição de prancha, *burpees*. A opção de realizar a aptidão física nas rotações entre estações, permite que os alunos estejam todos em simultâneo a realizar o exercício, com objetivos diferenciados, os alunos que não se encontram na ZSAF possuem como objetivo melhorar a sua aptidão física e os alunos dentro da ZSAF manter e/ou melhorar a aptidão física. Outro dos motivos de aplicação entre as rotações deve-se ao facto de não retirar tempo de

prática nas matérias definidas como prioritárias na criação de mais uma subestação de Aptidão Física nesta 2ª etapa.

Outro aspeto relevante, ao identificar o pior no teste de resistência, a própria estruturação da aula de EF tenta colmatar esta necessidade de desenvolvimento na implementação dos jogos em superioridade numérica ofensiva, no pouco tempo de transição entre estações, na qual os alunos desenvolvem exercícios de aptidão física e na criação de grupos de trabalho ajustáveis, não havendo grandes tempos de espera entre o grupo devido à redução de alunos no grupo. Fica assim evidente, que apesar de todas as capacidades físicas serem relevantes, nesta segunda etapa, o foco incidiu com mais evidência nas capacidades de resistência e de força devido aos resultados obtidos na AI, bem como levando em conta o estudo de Faigenbaum, Bush, Mcloone, Kreckel, Farrell, Ratamess e Kang (2015), que mencionam como principais benefícios o aumento do rendimento desportivo, uma composição corporal mais saudável, fortalecimento dos ossos, tendões e ligamentos e aumento da autoestima e da autoconfiança e bem-estar psicossocial.

Em relação à Área dos Conhecimentos os alunos têm sucesso quando apresentam classificação positiva na avaliação nos conteúdos programáticos definidos para o respetivo ano de escolaridade. Nesta 2ª etapa os alunos realizaram um trabalho de grupo apresentado e discutido com a restante turma. Este trabalho teve como objetivo a aprendizagem colaborativa entre os alunos nos seguintes conteúdos programáticos: a relação entre a saúde e a aptidão física, as vantagens da prática de exercício físico e importância da AF na prevenção de doenças, os fatores associados ao estilo de vida saudável em função do desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas, na composição corporal, a importância da alimentação saudável. A apresentação e discussão dos trabalhos foram realizadas nas duas semanas anteriores ao teste escrito sumativo, no primeiro tempo das aulas de terça-feira, que têm 90 minutos, de forma a não causar um dia de inatividade física na aula de EF.

Projeto Específico de Área

Relativamente ao Projeto de Lecionação, nesta 2ª Etapa, a prioridade passou por aplicar estratégias que foram recolhidas na revisão bibliográfica, de forma a colmatar este obstáculo à aprendizagem. Em termos processuais, a minha atuação regeu-se desde o cuidado no planeamento das atividades, procurando dar aos alunos, em todas as aulas, situações de prática que eles gostassem, juntamente com atividades que sentiam mais dificuldades e

necessitavam de desenvolver, permitindo criar ambientes positivos de aprendizagem (Evertson & Weinstein, 2006). Procurei também considerar a formação dos grupos com base nas prioridades de cada um, tentando sempre ter alunos capazes no auxílio cooperativo de alunos com mais dificuldades. Durante as aulas, apesar de haver objetivos comuns para todos, procurei criar objetivos com grau de complexidade mais baixo, numa primeira fase, para que os alunos que demonstravam mais relutância de forma que as pequenas evoluções e progressos fossem sentidas pelos próprios, aumentando assim o interesse e motivação nas matérias abordadas. Outra estratégia aplicada, passou pelo conhecimento dos alunos fora do contexto aula, em conversas destinadas a descobrir aspetos da vida pessoal dos alunos, ajudando na resolução de eventuais problemas pessoais e escolares de forma a contribuir para o seu impulso académico, como destaca Smith-McIlwain (2005) citado por Strahan (2008).

Balanço da 2ª Etapa

A importância do professor realizar balanços no final das etapas urge na tomada de decisão e planeamento nas próximas decisões a tomar. Face às opções de grupos tomadas na 2ª Etapa, na criação de grupos por dificuldades de matérias, essencialmente o Grupo A e Grupo B, em ambos os grupos estiveram alunos com grandes competências em várias matérias, de forma a utilizar as suas competências em auxílio de alunos menos competentes, concretamente, no Grupo A que tinha maior dificuldades na matéria de Ginástica de Solo, era composto com alunos altamente capazes nas restantes matérias, alunos N°16 e N°18, bem como no Grupo B composto com alunos com mais dificuldades em um dos JDC, Andebol e Basquetebol, houve a preocupação de ser constituído por alunos com dificuldades nos dois jogos, em apenas um e pelo aluno N°19, aluno de referência, de forma a que o desenvolvimento pedagógico estivesse assegurado, dando assim continuidade às possíveis más decisões e habilidades dos alunos menos capazes no decorrer dos exercícios.

Denotou-se uma melhoria de desempenho dos alunos nas matérias em relação à AI. No entanto é necessário destacar as progressões e dificuldades mais concretas identificadas na turma: a aluna N°2 no cumprimento do nível Introdução, nas matérias de Andebol e Basquetebol, onde a aluna em questão demonstrava dificuldades na passada dos apoios, terminando em salto vertical no Lançamento na Passada no Basquetebol e na armação do braço no Remate em Salto no Andebol; as alunas N°3 e N°11 no cumprimento do nível Introdução, na matéria de Andebol, melhoraram significativamente face à AI, nomeadamente no ataque

com bola na decisão face à situação de jogo, se passavam, conduziam a bola ou finalizavam se estivessem isoladas, as alunas demonstraram ainda compreensão no papel como defesa, colocando-se entre o adversário e a baliza; a aluna N°3 destacou-se ainda no cumprimento do nível Introdução na Ginástica Acrobática, submatéria da Ginástica que demonstrou melhores competências na realização das figuras a pares e trios com equilíbrio, segurança e sincronia com habilidades gímnicas entre figuras do esquema de coreografia abordado na 2ª Etapa; a aluna N°8 na obtenção do nível Introdução no JDC de Basquetebol, na qual a sua maior dificuldade era observada na finalização isolada face ao cesto, especificamente a aluna não realizava o Lançamento na Passada, não por revelar dificuldades técnicas, mas por se inibir em participar neste momento do jogo, dando a bola a um colega para finalizar. Após vários *feedback* e situações que privilegiassem a sua participação em realizar o Lançamento na Passada, situações de superioridade numérica perto do cesto, a aluna demonstrou sucesso nesta matéria; a aluna N°13 demonstrou ser a aluna com maiores dificuldades na AI, bem como na avaliação do 1º Período, no que concerne à Área das Atividades Físicas, nos JDC, a minha preocupação incidiu no cumprimento do nível Introdução do Andebol e/ou Basquetebol, matérias, à parte da Ginástica, foram prioritárias para que a aluna obtivesse sucesso à disciplina de EF. A aluna demonstrou grandes dificuldades em cumprir os objetivos intermédios nos JDC, sendo o seu desempenho intermitente e a sua progressão pouco reveladora, tentei facilitar criando situações pedagógicas de sucesso nos exercícios de superioridade numérica ofensiva, estando mais vezes na posição central do campo de forma a participar mais no processo ofensivo, a utilização do defesa sombra para que a aluna tivesse mais tempo para decidir e facilitar a sua participação no remate, a utilização de *feedback* e exercícios específicos de armação do braço e remate em salto no Andebol.

Como professor procurei incidir sempre na prestação momentânea da aluna e por vezes no balanço final da aula, incidindo nos critérios de êxito, bem como no reforço positivo quando a aluna demonstrava sucesso nas suas prestações. Na matéria de Ginástica, a aluna demonstrou sucesso na Ginástica Acrobática, face aos objetivos intermédios definidos na 2ª Etapa, no entanto, continuará sendo prioritário para a aluna a Ginástica de Solo, nomeadamente nas habilidades gímnicas que a aluna não conseguiu evoluir face à AI, no rolamento à frente e retaguarda de pernas afastadas e na roda; o aluno N°10 demonstra um atraso significativo relativamente ao desenvolvimento motor dos jovens da sua idade. Está por isso distante dos objetivos definidos para o seu ano de escolaridade. Tem dificuldades em participar nas atividades coletivas, mesmo com ensino diferenciado e regras pedagógicas. No entanto, tem

realizado as situações de aprendizagem que promovem o seu desenvolvimento, nomeadamente as ações técnicas dos JDC e as progressões para o alcance dos objetivos de nível Introdução das restantes matérias. Na matéria de Ginástica de Solo destaca-se o cumprimento no nível Introdução dos alunos N°7, N°16 e N°18 e o cumprimento no nível Elementar dos alunos N°1, N°8, N°9 e N°11. Na Dança, abordando a Rumba-Quadrada a turma demonstrou cumprimento do nível Elementar à exceção do aluno N°6 que possuiu adaptações curriculares significativas e o aluno N°10 referenciado acima.

O planeamento nesta etapa relativamente à Área da Aptidão Física teve como foco os alunos que demonstram menores competências em determinados testes, evidenciado a seguinte superação: aluna N°2, no teste de resistência passou de 23 para 28 percursos, passando assim, de acordo com os Critérios de Avaliação a nota de três para cinco nesta área; a aluna N°3 melhorou no teste e extensões de braços progredindo de três para oito, assumindo assim mais um teste positivo; a aluna N°13 pelo trabalho diferenciado durante as aulas, conseguiu realizar o teste de flexibilidade dos membros superiores, este teste, por ser de rápida execução, a aluna foi incentivada que quando houvesse tempos de espera nas vagas de exercício, a sua preocupação passava por realizar esse movimento de flexibilidade, relativamente ao teste de resistência apesar de não ter atingido o valor de referência mínimo, melhorou em 5 percursos. Outro cuidado a reter nesta etapa, foi que o aluno N°16 realizasse 4 dos 8 testes selecionados, nos quais teve um aproveitamento positivo em todos os testes. Como diagnóstico global, a turma pode melhorar os níveis de aptidão física, indo ao encontro ao Projeto de Lecionação que tenho programado para iniciar no 2º Período.

No que diz respeito à Área dos Conhecimentos, ao realizar dois momentos de apresentações de trabalhos, fomentando assim a aprendizagem dos conteúdos programados, foi uma mais-valia nos resultados no teste escrito, com uma percentagem de 95% de sucesso, apenas um aluno obteve classificação inferior a 50%. Como medidas de recuperação, tenho planeado na etapa seguinte, a orientação e fornecer ao aluno os conteúdos programáticos para que o seu foco vá de encontro aos objetivos esperados e a realização de outro trabalho de grupo com apresentação e discussão, nas duas semanas anteriores ao teste escrito.

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O projeto PTI foi realizado na 2ª Etapa de forma a vivenciar o mesmo grau de autonomia e responsabilidade inerentes à função de professor (Bom & Brás, 2003). Optei por realizar o projeto PTI no primeiro período, de forma a emancipar necessidades, com base em objetivos previamente estabelecidos, levando em consideração o desenvolvimento de competências e melhorar a minha intervenção pedagógica.

Os objetivos definidos do PTI consistiram em melhorar o meu posicionamento no decorrer das aulas, que consequentemente, pode estar ligado ao segundo objetivo proposto, a qualidade da Instrução relativamente ao *feedback*. Como refere Pieron (1984) citado por Petrica (2003), o *feedback*, para além do objetivo fundamental de oferecer aos alunos uma imagem, uma informação sobre a sua prestação, tem um papel afetivo importante, ao criar nos alunos a sensação de que o professor está com atenção ao que cada um deles está a fazer, isto é, de que reparou neles. Sendo importante que o professor tente estar sempre com todos os alunos no seu campo de visão, traduzindo-se numa maior destreza em identificar possíveis erros e incidir rapidamente sobre eles, de forma a não haver uma incidência bastante frequente no erro. Outra proposta de melhoria, na área da lecionação diz respeito às vozes de comando na matéria de Dança.

De forma a realizar este projeto de inovação e desenvolvimento na formação de professores, é importante traçar quatro marcos importantes: inicialmente conhecer os professores titulares de turma, as características da turma, as características individuais dos alunos e calendarização das aulas; observação das dinâmicas de turma em aula de EF; no terceiro momento, elaboração do plano e operacionalização do PTI; e por fim, reflexão sobre o projeto e balanço dos objetivos propostos.

Apesar da atuação e momento de ação do PTI ter sido realizado de 29 de novembro a 3 de dezembro, a conceção e planeamento do projeto iniciou-se no mês de outubro, particularmente no conhecimento dos professores titulares de turma, no conhecimento das turmas, características gerais e características particulares dos alunos, bem como as dinâmicas da turma nas aulas de EF. Desse modo, após reunir as informações das turmas, recorrendo aos professores titulares das turmas e observação dos alunos nas aulas de EF, estabeleci como turmas-alvo do meu projeto o 6ºX, o 6ºY, o 7ºX, o 8ºX e o 9ºX. A opção por lecionar neste projeto todos os anos correspondentes do 2º e 3º Ciclo, à exceção do 5º ano de escolaridade por motivos de incompatibilidade de horário, foi intencional, de modo a corresponder a uma maior

pluralidade curricular. Assim sendo, para a operacionalização da semana do projeto de PTI, elaborei o seguinte horário, respeitando a condicionante e rotação dos espaços de aula relativo a cada turma:

Tabela 4. Horário Semanal do Projeto PTI

Horário PTI	2ª feira		3ª feira		5ª feira		6ª feira	
8:45-9:30			6ºY	E2				
9:45-10:30			6ºX	E2	6ºY	G		
10:30-11:15				G		E1		
11:25-12:10	8ºX	E1						
12:10-12:55		G			6ºX	E1		
13:10-13:55					Desporto Escolar			
13:55-14:40			Reunião Estágio		Direção de Turma		9º2ª	E1
14:55-15:40			7ºX	E2			Reunião Estágio	
15:40-16:25				G	7ºX	E1	9ºX	E1
16:35-17:20	9ºX	E2	9º2ª	E2	8ªX	E2		
17:20-18:05		G				G		

No que concerne à lecionação, o 6ºX foi composto por 20 alunos, 9 alunas e 11 alunos. O meu cuidado inicial na formação dos grupos foi agrupar de forma similar e igualitária, garantindo a autonomia e cooperação de forma a evitar os comportamentos fora da tarefa e possíveis comportamentos de desvio. Desta forma, os critérios de formação dos grupos foi identificar os alunos líderes e mais competentes garantindo a autonomia e qualidade pedagógica pelos grupos e a heterogeneidade de géneros. Em relação às matérias abordadas, no Espaço Exterior, em continuidade com a planificação do professor titular de turma, foi lecionado o Futebol, Voleibol e Basquetebol e no Ginásio, a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Dança. A semana para esta turma ficou marcada pela novidade, inicialmente pela minha presença como interveniente principal na turma, bem como pela estrutura das aulas, por estações com grupos reduzidos de alunos. Atendendo a Pehkonen (2010), que estabelece que o fator mais importante da aprendizagem é oferecer tarefas que atendam à capacidade dos alunos, nos JDC, especificamente no Basquetebol identifiquei previamente que os alunos apenas realizavam um percurso de habilidades envolvendo o drible, o passe e o lançamento na passada. Após conversas com o professor titular de turma, optamos por iniciar a turma em situações de superioridade numérica ofensiva. Sendo a primeira abordagem na turma, a minha preocupação na aula foi explicar aos alunos as regras dessa situação de exercício e manter-me mais focado

na estação no momento inicial, corrigindo e dando *feedback* sempre que necessário. Assim, no Basquetebol optei pela situação de superioridade numérica ofensiva 3x2 com o objetivo que houvesse muitas situações de passe com finalizações em lançamento na passada. No Andebol e Futebol optei por aplicar estratégia semelhante, o ataque em vagas com superioridade numérica ofensiva 3x2+GR e superioridade ofensiva mais expressiva no Futebol, 3x1+GR, diminuindo o jogo anárquico onde os alunos fortes levavam sempre a melhor, identificado na supervisão de aulas nas semanas anteriores. Indo ao encontro dos objetivos propostos, preocupei-me em posicionar-me de forma a ter todos os alunos no meu campo de visão, colocando-me estrategicamente mais perto da estação de Basquetebol, pois foi a matéria onde os alunos demonstravam mais dificuldades e a minha intervenção era mais frequente e necessária. No Ginásio, na matéria de Ginástica de Solo, os alunos anteriormente realizavam as habilidades gímnicas de forma isolada por colchões, nesta aula expliquei-lhes que iríamos conjugar e realizar as mesmas habilidades gímnicas em formato de percurso, realizando assim a sequência sem grandes paragens entre habilidades. Aliado a essa novidade aos alunos, a importância da ajuda entre alunos também foi abordada, mantendo-os a todos motivados nas suas tarefas. Na Ginástica de Aparelhos, os alunos realizaram o salto entre mãos no Plinto e salto de eixo no Boque. De forma a colmatar outra necessidade pedagógica mencionada por mim nos objetivos de PTI, relativo às vozes de comando na Dança, abordei pela primeira vez o Merengue à turma. Por ser a primeira vez que os alunos vivenciaram a Dança, optei por lecionar de forma massiva com o intuito de apresentar a todos os alunos da turma as características e breve história do Merengue, bem como explicar os passos da sequência da Dança. Sendo a primeira abordagem, os alunos realizaram a dança em *Line Dance*, inicialmente expliquei os passos sem música e posteriormente realizaram a sequência com música. Por ser uma necessidade pedagógica que queria resolver no PTI e, em conformidade com a necessidade de os alunos vivenciarem mais momentos de prática na matéria de Dança, na segunda aula semanal com a turma, a Dança foi planeada em Estação, de forma que a minha intervenção incidisse no comando das vozes, enquanto supervisionava e intervinha nas estações de Andebol e Futebol. Em suma, com a turma do 6ºX, penso que melhorei bastante a minha intervenção nas vozes de comando da Dança, onde estrategicamente na planificação das atividades, coloquei-me de forma visível e presente a todos os alunos da turma, indo ao encontro dos dois objetivos a que me propus a melhorar, o meu posicionamento nas aulas. Relativamente ao objetivo de melhorar a intervenção pedagógica aos alunos, tentei sempre que possível reforçar positivamente as suas execuções dando como referência o que poderiam melhorar, aproveitando algo que tinham

realizado bem. A exemplo, no Andebol, ao identificar erros de execução no remate em salto, tentei intervir primeiro no que o aluno fez de positivo, desmarcou-se e/ou tomou a iniciativa de rematar por se encontrar isolado e de seguida, intervindo no erro identificado, frequentemente, na armação do braço e/ou na dissociação motora dos apoios. Ao aplicar esta estratégia com esta turma, senti os alunos mais motivados e comprometidos com os exercícios propostos, desinibindo eventuais problemas em participar.

A segunda turma que lecionei no PTI, o 6ºY, composta por 20 alunos, com oito alunas e 12 alunos, integra um aluno com NEE, o aluno Nº2. Ao falar com o professor titular da turma, identifiquei dois aspetos importantes a ter em conta na formação dos grupos: alunos líderes/cooperantes que facilitam o desenvolvimento de aprendizagem em grupo (Nº5, Nº14 e Nº15); e alunos «desestabilizadores» aquando juntos (Nº2, Nº10 e Nº18). Face estes dados, estes dois conjuntos de alunos foram divididos pelos três grupos formados, ficando o Grupo A com seis alunos, contendo a aluna líder Nº5 e o aluno Nº2, este grupo foi mais reduzido por conter o aluno com NEE, que participou nas atividades com o grupo sempre que os exercícios fossem adequados. Com a experiência que fui adquirindo com a minha turma, portadora de dois casos de alunos com NEE, realizei um segundo plano com base nas matérias que foram realizadas. O Grupo B foi constituído por sete alunos, três alunas e quatro alunos, e o Grupo C constituído por seis alunos distribuídos de forma igual por géneros, com a aluna líder Nº15. No Espaço Exterior, dando continuidade ao planeamento do professor titular de turma, foi lecionado a matéria de Basquetebol. Futebol, Voleibol e Dança. Assim, no Basquetebol o exercício aplicado foi a situação de superioridade numérica ofensiva 3x2, num momento inicial em Monocorfebol, por identificar problemas associados à desmarcação, incentivando a desmarcação e a distância de passe. O aluno com NEE, na estação de Basquetebol realizou com a turma o exercício de 3x2 no momento inicial em Monocorfebol, posteriormente, após essa condicionante ser retirada, o aluno realizou percurso de habilidades terminando em Lançamento na Passada. No Futebol os alunos realizaram a situação de ataque em vagas com superioridade numérica ofensiva expressiva de 3x1+GR e na matéria de Voleibol os alunos realizaram Jogo de cooperação 2+2 com o critério de êxito de manter a bola no ar em quatro transições. Na estação de Voleibol, o aluno com NEE fez o exercício de bola voadora, juntando o aluno ao restante grupo por evidenciar que o mesmo não comprometia o conjunto do grupo, nem os objetivos propostos eram desajustados para ele. Relativamente à matéria da Dança, no Merengue, os alunos nesta turma já tinham realizado o passo básico, o passo progressivo e passos laterais sem música. Desta forma, abordei os restantes passos da sequência do nível

Introdução já com música, por denotar que não seria um condicionamento à aprendizagem dos alunos, promovendo mais tempo de prática em ambiente musical. No Ginásio, a organização da aula foi mantida em formato de estações, a Ginástica de Solo, a Ginástica de Aparelhos e a Dança. Optei por manter a Dança nos dois tempos de aula de 90 minutos, por se tratar de uma matéria em que a turma necessitava de mais tempo de prática e, em consonância com um dos objetivos do PTI, melhorar a minha intervenção pedagógica no conjunto desta matéria. Relativamente às matérias da Ginástica, na Ginástica de Solo, os alunos realizaram o rolamento à frente, o rolamento à frente em plano inclinado com pernas afastadas, o rolamento atrás com pernas afastadas e juntas, a roda e subida para pino. Na Ginástica de Aparelhos, em diálogo com o professor titular da turma, o mesmo pediu que os alunos iniciassem a aquisição de habilidades no Minitrampolim, desta forma, antes de começar a aula no espaço de Ginásio, na instrução inicial da aula a todos os alunos, reforcei a importância da corrida de balanço, a impulsão a dois pés no minitrampolim, a marcação da figura no ponto mais alto, bem como a receção equilibrada. Posteriormente, preocupei-me em me posicionar perto da estação do Minitrampolim, tendo as restantes estações sob orientação, de forma a incidir no momento de más execuções para minimizar a repetição do erro em momentos seguintes. Manter a supervisão de uma estação que continha matérias novas aos alunos juntamente com as vozes de comando na estação de Dança, foi uma proposta a que me comprometi, tentando sair da minha zona de conforto. Apesar das dificuldades advindas da inexperiência, naturais da condição de professor estagiário, saliento que esta estratégia foi uma mais-valia no meu percurso de formação. Relativamente aos objetivos da qualidade de intervenção pedagógica, procurei, assim como sempre, estar consciente dos conteúdos programáticos, incidindo assim, nas prestações dos alunos, assumindo uma atitude vigilante e ativa após identificar que os critérios de êxito relativos aos exercícios não estavam a ser atingidos.

Em relação à turma do 7ºX, composta por 23 alunos, 14 alunas e nove alunos, a turma possui dois alunos com NEE, os alunos N°1 e N°20. Igualmente ao que acontece na minha turma de estágio, está assegurado a coadjuvação de um professor de EF nos casos dos dois alunos com NEE. Assim, elaborei um plano de aula para os dois alunos respeitando as matérias que foram lecionadas na aula. No Espaço Exterior, em concordância com o planeamento do professor titular de turma, lecionei as matérias de Futebol, Andebol e Corrida de Velocidade. Na matéria de Futebol, após supervisão antecipada da turma e atendendo às informações do professor titular da turma, o exercício adotado foi 2x2+GR com dois alunos como pontes de apoio, garantindo sempre a superioridade numérica ofensiva de 4x2. O cuidado neste exercício foi a rotação entre

os alunos, de forma que todos os alunos passassem pelo papel de atacante e de defesa. Na matéria de Andebol, optei pelo exercício 4x3+GR, em campo 40mx20m. Nesta situação condicionada de jogo, na equipa com a posse de bola, o guarda-redes poderia avançar no campo, e o guarda-redes contrário teria de estar na baliza, garantindo assim, em ambas as equipas a situação de superioridade numérica ofensiva. No Atletismo, realizou-se a Corrida de Velocidade, em vagas de três alunos, na qual pedi ao professor antecipadamente os resultados do teste de corrida de velocidade da bateria de testes FitEscola, de forma a formar grupos competitivos, o que, de certa forma, representou uma maior motivação dos alunos nesta estação. Face aos objetivos propostos, na aula no Espaço Exterior considero que consegui garantir uma boa instrução dos exercícios e qualidade de *feedback* relativo às prestações dos alunos. Na aula destacada ao Ginásio, mantive os grupos pelas estações de Ginástica de Solo, Dança e Ténis de Mesa. Na Ginástica de Solo garanti a mesma metodologia aplicada quer nas turmas do 2º Ciclo, quer na minha turma de estágio, por acreditar nos benefícios das aprendizagens dos alunos em colocar a sequência de nível Introdução e Elementar no Ginásio, fazendo com que os alunos praticassem a sequência completa e posteriormente, treinassem as habilidades gímnicas em que possuem mais dificuldades. Desta forma, identifiquei previamente nos grupos, com a ajuda do professor titular de turma, quais os alunos que estavam no nível Introdução e no nível Elementar, bem como as habilidades gímnicas onde eles demonstravam mais dificuldades para que o foco fosse a aprendizagem desses elementos gímnicos. Na matéria de Dança, os alunos do 7ºX, estavam a lecionar o Merengue a pares, no qual por ser um objetivo meu o aperfeiçoamento das vozes de comando na Dança, mantive-me posicionado estrategicamente perto, de forma a garantir que os alunos realizavam corretamente os passos em conformidade com a música. Na matéria de Ténis de Mesa, agrupei os alunos por rapaz e rapariga, em situação de cooperação 1+1, com o objetivo de garantir a transposição da bola por 10 vezes e, após o objetivo ser cumprido poderiam tentar pontuar, assumindo-se assim a situação de jogo 1x1. Em termos espaciais, a estação do Ténis de Mesa é fora do espaço do Ginásio, assim, tentei deslocar-me pelos dois espaços de forma a garantir a minha presença aos alunos. Outra estratégia aplicada, foi o *feedback* à distância quando o erro identificado não necessitava de grandes instruções técnicas, a exemplo, a pega na raqueta, bem como o afastamento das pernas no rolamento à frente em casos específicos de alunos que demonstravam boas competências na Ginástica.

A segunda turma do 3ºCiclo que lecionei neste PTI foi o 8ºX, constituída por 28 alunos, 15 alunas e 13 alunos. Em termos de planificação na primeira aula, esta turma ficou

mais comprometida, devido à falta de 12 alunos por motivos de isolamento profilático. Assim, e dando uso à improvisação tive de reformular os grupos rapidamente no decorrer do aquecimento geral para a turma, de forma a não perder muito tempo e a não comprometer as aprendizagens nas matérias a abordar na aula. Ficaram seis alunos no Grupo A e cinco alunos no Grupo B e C. No Espaço Exterior as matérias lecionadas foram o Futebol, o Voleibol e a Corrida de Barreiras. Esta turma tendo o mesmo professor titular que o 7ºX, foi aplicado o mesmo exercício na matéria de Futebol, do ataque 2x2+Gr com dois pontos de apoio. Nesta turma, por ter alunos bastante competentes e federados na matéria de Futebol, optei por utilizá-los na posição de pontes de apoio, garantindo qualidade e precisão no passe, deslocando-se rápido e bem em conformidade com o jogo. Na matéria de Voleibol, com base nos grupos formados, o Grupo A, sendo composto por alunos com mais dificuldades neste conjunto de matérias, realizou jogo de cooperação 2+2, tendo dois alunos a realizar passe com auto passe, enquanto não entravam no exercício, os restantes dois grupos, realizaram jogo de cooperação 3+3, com instruções de começar o jogo com passe em toque de dedos, mantendo a bola no ar com o segundo toque a ser realizado preferencialmente pelo jogador da posição três. Na submatéria do Atletismo, na Corrida de Barreiras, optei por utilizar três pistas, com as barreiras colocadas entre seis, sete e oito metros de distância umas das outras, nas quais os alunos corriam na que conseguiam realizar as passadas, transpondo as barreiras sem acentuada desaceleração. Nesta aula no Espaço Exterior, indo ao encontro aos objetivos propostos, posicionei-me com maior frequência entre a estação de Voleibol e Corrida de Barreiras, pelos motivos de terem sido as estações onde os alunos necessitaram de mais intervenção pedagógica. No que concerne à matéria de Voleibol, utilizei frequentemente o *feedback* sobre a correta colocação das mãos e dedos no toque na bola, bem como os deslocamentos no ponto de queda da bola ser relevante na continuidade do jogo. Na Corrida de Barreiras, o *feedback* relativo à técnica de transpor a barreira e não saltar as barreiras, erro comum nos alunos, bem como o *feedback* interrogativo sobre a pista na qual o aluno percorreu, fazendo interrogar o aluno se seria efetivamente a melhor pista, visto que tinha identificado que a velocidade era superior ou inferior à pista utilizada. Na aula destacada no Ginásio, as matérias lecionadas foram a Ginástica Acrobática, Dança e Ténis de Mesa. No planeamento da aula no Ginásio, os grupos foram constituídos com base na matéria de Ginástica Acrobática, de forma a ter três grupos equilibrados, primeiramente entre pesos, garantido alunos em função de bases e volantes e, posteriormente por alunos líderes de forma a potencializar a autonomia e cooperação entre os mesmos. De forma a assegurar o primeiro ponto, pedi ao professor titular da turma, os dados referentes aos pesos dos alunos

retirados no IMC, realizado no momento da AI na bateria de testes FitEscola. Em termos operacionais, o professor referiu que na aula anterior tinha abordado as diferentes pegadas e segurança das figuras do nível Introdução, assim, nesta aula optei por na estação de Ginástica Acrobática ter três figuras em duplas que os alunos tinham de realizar, de forma a garantir três conjuntos de alunos a experienciar ao mesmo tempo e/ou dois grupos a realizar e um aluno por grupo a dar auxílio e ajuda na formação das figuras Equilíbrio em Prancha, Equilíbrio em sobre um Pé e Equilíbrio em Pino. Na matéria de Ténis de Mesa a metodologia foi idêntica à turma do 7ºX, ou seja, jogo de cooperação 1+1 com o objetivo de 10 transições. Na matéria de Dança, a turma estava presentemente a lecionar a Rumba-Quadrada a pares. No conjunto destas três matérias a minha intervenção incidiu com mais frequência na Ginástica Acrobática, na instrução nas figuras e correções técnicas nas pegadas e ajudas, bem como nas vozes de comando da Dança, incidindo nos pares de alunos que demonstravam mais dificuldades na realização dos passos. Nesta turma em questão, foi onde a minha intervenção em relação aos objetivos definidos teve maior impacto, por ter um maior número de alunos com dificuldades na matéria de Dança, tendo assim de incidir com maior foco de forma grupal e individual face aos problemas de aprendizagem identificados no decorrer da aula.

A última turma de leção do meu projeto PTI foi o 9ºX, turma na qual o professor titular de turma é o Professor Orientador de Estágio, João Santos. Associado a esse dado, foi o professor que forneceu o plano de aula mais pormenorizado e detalhado, indo assim de encontro com a finalidade do PTI. A turma é constituída por 21 alunos, 10 alunas e 11 alunos. No Espaço Exterior, foram lecionadas as matérias de Andebol, Basquetebol e Voleibol. No que diz respeito à matéria de Andebol, o exercício fornecido pelo professor titular de turma foi o seguinte: após exercício de passes em deslocamento até ao meio-campo (campo 40mx20m), situação de superioridade numérica ofensiva 3x2+GR. Na matéria de Basquetebol o exercício de situação de superioridade numérica 3x2 terminando em Lançamento na Passada e na matéria de Voleibol situação de jogo 2x2. Referente à aula no Espaço Exterior, de forma a colmatar as necessidades pedagógicas mencionadas nos objetivos de PTI, procurei deslocar-me estrategicamente pelas estações, nas quais, por serem todas de JDC, associando assim a comum imprevisibilidade e abertura que os JDC estão sujeitos, a intervenção pedagógica foi bastante frequente, tendo de utilizar várias estratégias para colmatar as dificuldades observadas nos alunos, das quais: utilização do *feedback* após o erro, demonstração dos gestos técnicos (professor e/ou utilização de um aluno competente), *feedback* à distância geral ou individual. Na aula lecionada no Ginásio, as matérias foram a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e Dança. Por se tratar

da turma do meu professor orientador de estágio, os hábitos e rotinas dos alunos foram semelhantes à turma que habitualmente leciono, assim, nas matérias de Ginástica, os alunos já sabiam quais as sequências que tinham de realizar, perdendo assim pouco tempo na Instrução Inicial e formação dos grupos, tendo mais tempo de prática e aprendizagem. Na matéria da Dança, os alunos nesta altura do Período já se encontravam a dançar a Rumba-Quadrada de forma autónoma pela estação, assim, comecei as vozes de comando e pude direcionar o foco na estação de Ginástica Acrobática, onde os alunos tentavam realizar as figuras de forma sequencial, juntando duas e três figuras. Como referi anteriormente, por se tratar de uma turma com hábitos e rotinas de trabalho semelhantes às que tomei em consideração em adotar na minha turma de estágio, o cumprimento dos objetivos associados ao PTI foi realçado no que diz respeito às vozes de comando na Dança, ao ter alunos a dançar pela estação de forma autónoma, pude acompanhar os alunos que demonstraram mais dificuldades, incidindo de forma individual com mais precisão, melhorando também a minha atuação profissional.

Ao vivenciar o projeto PTI, retiro como balanço a importância deste momento no Estágio Pedagógico, na qual deixamos de ser professor de uma turma e passamos a assumir um papel semelhante ao de um professor de EF, no que diz respeito à carga horária e planificação das aulas. Das qualidades que o PTI suporta, saliento a interação entre professores do DEF, no conhecimento pessoal entre professores, nas suas crenças profissionais, na análise crítica associada à partilha de ideias e discussões entre professores. Outra consideração evidenciada, diz respeito à planificação das turmas que optei por lecionar de forma a colmatar os objetivos definidos no projeto PTI, que consistiram em melhorar o meu posicionamento, a qualidade da Instrução relativamente ao *feedback* e à melhoria nas vozes de comando na matéria de Dança. Ao optar pelas turmas do 6ºX, 6ºY, 7ºX, 8ºX e 9ºX consegui ter uma disparidade de idades acentuada, que fez com que a abordagem nos conjuntos de matérias tivesse de ser diferenciada face às características dos alunos, desta forma, o meu posicionamento bem como a forma de intervir aos alunos também era condicionada em conformidade com a turma que lecionava. Em relação à melhoria das vozes de comando, a diversidade de turmas e ciclos de ensino, fez com que a preparação apesar de exaustiva e intensa, foi bastante gratificante. Lecionei vários tipos de Danças com objetivos diferenciados, tais como o Merengue em *Line Dance*, Merengue a Pares e Rumba-Quadrada.

Deste modo, considero o meu projeto PTI como bastante benéfico desde as relações estabelecidas entre DEF, a interação positiva com os alunos das turmas que lecionei na EBT, nas quais saliento os bons comportamentos e vontade de aprender que os alunos demonstraram

nas aulas, os momentos de aprendizagem em reflexão estabelecidos com os professores titulares das turmas e com o professor orientador João Santos, bem como o aproveitamento positivo em melhorar os objetivos propostos.

3ª Etapa – Progresso

De forma a elaborar a 3ª Etapa, foi essencial analisar e interpretar os resultados demonstrados pelos alunos na etapa das prioridades, nomeadamente os resultados de competências dos alunos no final do 1º Período (Apêndice VII). A etapa destinada ao Progresso e Desenvolvimento e Aplicação foi composta por 4 UD, perfazendo um total de 39 aulas, nas quais remeto em apêndice os conjuntos das matérias lecionadas e definição de objetivos intermédios II em cada UD nesta 3ª Etapa, correspondentes a cada aluno e/ou grupos de alunos. A 3ª Etapa foi a que teve uma duração maior, constituindo três UD no 2º Período e uma UD de síntese e conclusão nas primeiras duas semanas do 3º Período.

A 5ª UD é composta por 4 semanas, perfazendo um conjunto de 12 aulas, tendo como matérias a lecionar o Futebol, Voleibol, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática e Atletismo. (apêndice VIII). Relativamente aos JDC, a escolha de iniciar com as matérias de Futebol e Voleibol deve-se ao facto de terem sido as matérias dos JDC menos abordadas na 2ª Etapa, tendo a EF características de uma formação eclética justificando-se “pelo facto de cada uma das atividades mobilizar o conjunto das qualidades do aluno/criança (...). Para um efeito global, multilateral e harmonioso, é, portanto, necessário garantir oportunidades formativas em todas as áreas da atividade física educativa” (ME et al., 1992; p.21). No Voleibol o nível da turma é Introdução, estando todos os alunos em condições de trabalhar para a aquisição do nível Elementar, destacando-se pela negativa o aluno N°10 que ainda não cumpriu os objetivos intermédios por demonstrar dificuldades na manutenção da bola pelo ar por via de toque de dedos, e pela positiva a aluna N°17 que é nível Elementar. Na situação de aprendizagem, no Voleibol, optei pelo concurso de grupos de quatro, inicialmente cooperação 2+2 com objetivos claros de progressão para o 2x2 após quatro transições consecutivas, onde o foco e objetivo terminal será a progressão para o 3x3, para que seja evidenciado o 2º toque ser batido maioritariamente pelo aluno na posição três e sendo o 2º toque na bola maioritariamente para finalização de forma a observar-se a dinâmica dos três toques neste jogo. A opção de utilizar estes exercícios tiveram como objetivo, evidenciar um maior número de frequência das ações de passe em toque de dedos, aliado ao *feedback* de forma a minimizar a frequência de erros,

nomeadamente, na colocação no ponto de queda da bola e na colocação dos dedos (Mesquita, Coutinho, De Martin-Silva, Parente, Faria & Afonso, 2015).

Como menciona Heacox (2006), o professor deve oferecer estímulos adequados em conformidade às necessidades dos alunos, modificando situações e objetivos de forma aos alunos vivenciarem sucesso nas aulas. No Futebol, é a matéria onde se evidencia extremos de desempenho, com os alunos Nº1, Nº4, Nº7, Nº9, Nº12, Nº16, Nº17, Nº18, Nº19 e Nº21 cumprem o nível Elementar, três alunos Nº2, Nº15 e Nº20, cumprem o nível Introdução e seis alunos não atingiram ainda o nível Introdução, nomeadamente os alunos Nº3, Nº5, Nº8, Nº10, Nº11 e Nº13. A situação de aprendizagem inicial nesta etapa foi a situação de superioridade numérica ofensiva em vagas de 3x1+GR, num campo de 20mx20m com o objetivo de grupo de finalizar seis vezes. Como progressão, optei pela situação de superioridade numérica menos expressiva, ou seja, ataque em vagas de 3x2+GR em campo 40mx20m (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013). Uma das estratégias na resolução do problema de o aluno saber quando passar ou finalizar, foi sob a forma de exercício GR+2x2+Gr com joker, inicialmente destacando um aluno com maior competência, de forma a dar continuidade ao processo ofensivo da equipa, no entanto, o contrário também esteve presente, a escolha de um aluno menos capaz na função de *joker* com o conceito «defesa sombra» não lhe podendo tirar a bola, com o objetivo de participar constantemente no processo ofensivo em superioridade numérica. Na área do Atletismo, assumi o planeamento de nesta 5ª UD abordar três matérias no conjunto das quatro semanas, desta forma, inicialmente lecionei o Lançamento do Peso, Corrida de Estafetas e por fim o Salto em Altura. O Lançamento do Peso e Corrida de Estafetas realizou-se em três pistas/ponto e lançamento em simultâneo, de forma a combater os tempos de espera entre alunos e potencializar a competitividade saudável entre ambos. Na matéria do Salto em Altura, na 1ª e 2ª Etapa, a preocupação passou por ter a fasquia, neste caso uma fita pedagógica não comprometendo danos físicos aos alunos, sempre a uma altura estática, com vista apenas o aspeto técnico de corrida de balanço curvilínea, a chamada e receção no colchão, no entanto, nesta etapa e conforme a formação de grupos de nível de competência, a fita esteve a diferentes alturas em conformidade com os objetivos que os alunos vão atingindo. Na matéria de Ginástica, optei por diminuir a frequência da Ginástica Acrobática face à Etapa das Prioridades, devido aos alunos terem cumprindo os objetivos intermédios no 1º Período e a adição de outras matérias importantes no currículo dos alunos. Na matéria de Dança e após concluída a Rumba-Quadrada com sucesso, por parte dos alunos, iniciou-se o Foxtrot em um primeiro momento de forma massiva no final da primeira semana, dividindo a turma em géneros, de forma a lecionar

isoladamente os passos antes de juntar os pares. Nesta Etapa e continuando o trabalho da etapa anterior, o Badminton teve como situação de aprendizagem um jogo de cooperação 1+1, iniciando com Serviço, onde os alunos demonstram competências na técnica de batimento de Clear e Lob e após oito transições o jogo passa de cooperação 1+1 para competição 1x1. Esta situação foi frequentemente utilizada, pois no Badminton tal como frequente noutras modalidades desportivas a maioria das sessões de treino são de treino de repetição das ações técnicas (FPB, 2008).

A 6ª UD composta por nove aulas em três semanas, teve início a 22 de fevereiro até 11 de março (apêndice IX). Continuando o desenvolvimento de aprendizagem nas matérias de Voleibol e Futebol, houve a adição do Andebol por ser a matéria dos JDC onde os alunos demonstraram o nível Introdução na etapa anterior, e os alunos N°10 e N°13 podem beneficiar desta escolha na obtenção do nível Introdução desta matéria. Relativamente ao Atletismo, nesta UD foi lecionado o Salto em Comprimento exclusivamente nas duas primeiras aulas, e posteriormente o Salto em Comprimento e o Triplo Salto e na última aula desta UD apenas o Triplo Salto. Optei por esta metodologia para que haja uma progressão dos alunos entre as duas técnicas. Referente à Ginástica de Solo, os alunos continuaram o desenvolvimento de competências por níveis, ou seja, cada grupo de trabalho trabalhou com o foco de atingir o nível Introdução ou nível Elementar (Cizeron & Gal-Petitfaux, 2005). Na Dança, nesta UD, esteve sob forma de estação por se tratar de uma matéria «nova» para todos, os alunos estiveram o mesmo tempo nesta estação, podendo alterar na UD seguinte, caso se evidenciassem níveis de dificuldade por parte de um grupo de alunos.

Na 7ª UD, marcando o final do 2º Período, optei pelas seguintes adições de matérias: Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim, Trave, Boque e Plinto) nas quais, como identificado em apêndice, formei grupos de alunos com objetivos diferenciados em conformidade com o seu nível de aprendizagem. A substituição do Badminton pelo Ténis de Mesa e a Corrida de Barreiras (apêndice X). As razões de optar por abordar novamente a Ginástica de Aparelhos prende-se pelo facto de ser a subárea da Ginástica em que os alunos passaram menos tempo no ano letivo anterior (Ginásio Interdito e Isolamento Profilático) e tendo todos os alunos aproveitamento positivo em uma das Ginásticas, penso que seja benéfico para o desenvolvimento harmonioso e eclético dos alunos vivenciarem este conjunto de matérias. Outra razão, prende-se pela motivação e «novidade», pois é nas aulas de EF que a maioria dos alunos pode praticar Ginástica de Aparelhos.

Nesta UD, nas três últimas semanas do 2º Período, os alunos foram observados da seguinte forma nos JDC: Andebol em situação de jogo 5x5; Futebol em situação de jogo 4x4 e 5x5; e no Voleibol em 2x2 e 4x4 (Comédias, 2012). Esta UD é caracterizada pela etapa de avaliação e aferição dos objetivos terminais definidos.

A 8ª UD realizada nas duas semanas do 3º Período, seguindo o planeamento anual nas primeiras duas semanas do 2º Período, teve uma revisão, síntese e conclusão das competências adquiridas da 2ª Etapa (apêndice XI). Desta forma, foi realizada uma observação nas matérias de Ginástica de Solo, Acrobática e Aparelhos, no Andebol, Futebol e Voleibol, no Badminton e Ténis de Mesa. No Atletismo foi abordada a matéria que os alunos mostrarem mais dificuldades durante o 2º Período, a Corrida de Barreiras.

Após o término do 1º Período, foi possível constatar as seguintes considerações face aos testes da bateria FitEscola: grupo de alunos com pouca flexibilidade nos membros inferiores e grupo de alunos com pouca capacidade de resistência e velocidade. Continuando a metodologia de trabalhar a aptidão física entre rotações durante a aula, havendo entre três e quatro momentos de desenvolvimento da aptidão física, onde os alunos desenvolveram a capacidade que mais necessitam. Especificamente, nos alunos Nº1, Nº12, Nº16 e Nº18, o foco incide no desenvolvimento da capacidade de flexibilidade; nos alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº7, Nº10 e Nº13, a prioridade incide no desenvolvimento da capacidade de resistência e velocidade; e os alunos Nº4, Nº8, Nº9, Nº11, Nº15, Nº17, Nº19, Nº20 e Nº21, por ser o grupo com os valores nos testes FitEscola positivos, o foco diz respeito ao desenvolvimento e manutenção das capacidades motoras de força, resistência, velocidade e flexibilidade. Para cumprir esta metodologia de trabalho, divulguei aos alunos a que grupo pertenciam para que soubessem as capacidades que necessitam de melhorar, bem como as que têm mais dificuldades (apêndice XII). Em termos operacionais, os alunos na 3ª Etapa obtiveram uma ficha de suporte com os exercícios que têm de realizar, com duração de três semanas em todas as aulas e após esse período houve uma reformulação do treino de desenvolvimento das capacidades motoras. A preocupação prevaleceu inicialmente em identificar os resultados obtidos anteriormente, de forma que nesta etapa os alunos realizassem os exercícios a 80% de 1RM dos seus desempenhos, isto por se tratar de exercícios pliométricos e calisténicos, este método, como defende González-Badillo e Serna (2002) citados por Marques (2010), têm em consideração que a intensidade das cargas deve ser aumentada de forma suave ao longo das aulas. Outro indicador utilizado foi a perceção de esforço por parte dos alunos após a realização dos exercícios, neste sentido utilizei a Escala de Borg adaptada em 10 categorias em vez das iniciais

20, bem como a ilustração representativa e texto adequado aos alunos nos seguintes indicadores: 0 - repouso; 1 - demasiado leve; 2 e 3 - muito leve; 4 - leve; 5 - leve-moderado; 6 - moderado; 7- moderado-intenso; 8 - intenso; 9 - muito intenso; e 10 - exaustivo, para que os resultados sejam mais precisos a entender o esforço percebido e de fadiga. Desta forma, através do diálogo com os alunos mapeei as suas perceções de esforço com o objetivo de identificar se, durante o período dos exercícios estabelecidos, houve uma adaptação quer psicológica, quer fisiológica dos alunos. Importou assim, em uma primeira fase aplicar indicações fundamentais para o uso desta escala (Maresh & Noble, 1984, citados por Noble & Robertson, 1996): definir percepção de esforço aos alunos; compreensão da ligação entre as categorias de sensação e o valor numérico associado; e pedir para que a resposta seja o mais honesta possível.

Nas quatro últimas semanas do 2º Período foram realizados os seguintes testes da bateria de testes FitEscola: o teste de Abdominais, Extensão de Braços, Flexibilidade dos M.I, Resistência e Velocidade. Optei por realizar os dois testes de força para verificar se houve melhorias significativas na capacidade motora de força, bem como se houve uma manutenção destes índices nos alunos N°12, N°16 e N°19, que no teste de força abdominal registaram o valor máximo. Referente ao teste de flexibilidade, seguindo os Critérios de Avaliação, os alunos necessitam (somando outros testes) de apenas um dos testes positivos de flexibilidade para obterem a classificação 5 na Área da Aptidão Física. No entanto, seria uma mais-valia se os alunos obtivessem melhores índices de flexibilidade, tanto nos Membros Superiores como Inferiores pelos diversos benefícios inerentes na prevenção de lesões e mobilidade muscular e articular (Weineck, 2003). Em relação à capacidade de resistência, é no teste de Vaivém onde um maior número de alunos demonstra dificuldades e divergências significativas na sua avaliação a EF em comparação com a Área das Atividades Físicas. A exemplo e em conformidade com os Critérios de Avaliação definidos pelo DEF, a aluna N°5 poderia, caso obtivesse valor mínimo de referência no teste do Vaivém, a classificação de quatro; o aluno N°7 é o caso mais evidente, na área das atividades físicas/matérias demonstra competências de nível classificativo 5, no entanto terminou com a classificação de 3 no 1º Período. Desta forma, caso houvesse alunos que pudessem beneficiar do teste de resistência, tiveram outra oportunidade de realizar o teste, assim como fiz no final do 1º Período.

Na Área da Aptidão Física, na AI, os alunos com NEE realizaram os testes com as mesmas condições de realização da restante turma. Optei por não diferenciar o ensino nesta etapa inicial para saber o tipo de condicionantes e constrangimentos que os alunos apresentavam. Um aspeto positivo foi evidente no aluno N°6, pela disposição em realizar

atividades iguais aos restantes alunos da turma, independentemente do seu sucesso ou insucesso. No entanto, e apesar de não haver tabelas de valores de referência para alunos com NEE, pressupus que os alunos se empenharam, dando o seu melhor com aproveitamento positivo nos testes de aptidão física do FitEscola. Apesar de não ser um fator determinante na sua avaliação, optei por continuar a integrar os dois alunos aquando da realização da bateria de testes no 2º e 3º Período. Posto isto, a situação de aprendizagem e objetivos dos alunos na Área da Aptidão Física foi realizar com correção, ações motoras globais de longa duração, de contração muscular localizada, cíclicas ou acíclicas, com a máxima velocidade e ações com grande amplitude articular.

Na Área dos Conhecimentos repeti o processo educativo do 1º Período, nesta 3ª Etapa os alunos foram avaliados realizando um teste escrito de avaliação. Optando pela promoção do trabalho colaborativo, os alunos realizaram um trabalho de grupo relativo às seguintes temáticas: Atividade física e desportiva (valores, Instituições e contributos); Sedentarismo; Evolução tecnológica; Poluição; Urbanismo; e Industrialização. Como refere Chousa (2012) citado por Cely, Henrique, Anacleto e Aniszewski (2017), o desenvolvimento coletivo dos alunos é potencializado e surgem novas ideias, saberes e aprendizagens quando os alunos trabalham juntos para atingir um objetivo proposto. Este trabalho foi apresentado à turma duas semanas antes do momento de avaliação escrito, tendo assim como objetivo o desenvolvimento na Área dos Conhecimentos. Também nesta área houve a preocupação de constituir grupos heterogéneos de forma a evidenciar o trabalho colaborativo entre todos. O fator de diferenciação na constituição dos grupos foi o resultado obtido no Teste Sumativo escrito realizado no 1º Período.

Na Área dos Conhecimentos, os alunos com NEE em termos de adaptações significativas dispõem de currículos distintos. O aluno N°6 foi avaliado na sua perceção e identificação global das matérias relativas às atividades propostas e necessárias à sua prática. O aluno N°10 nesta área da EF, realizou o teste escrito igual à restante turma. Com este último aluno, única negativa no teste escrito realizado no 1º Período, tive como objetivo a sua recuperação, ajudando-o na organização dos suportes didáticos essenciais para o seu estudo, bem como na realização do trabalho de grupo, coloquei-o num grupo bastante competente e solidário que o ajudou nos conteúdos programáticos abordados.

Balanço da 3ª Etapa

Em relação à Área das Atividades Físicas contactou-se, na matéria de Voleibol, que grande parte da turma cumpriu o objetivo de jogo em cooperação 2+2, assim, nesta etapa formei dois grupos com objetivos diferenciados: os alunos Nº1, Nº2, Nº4, Nº7, Nº9, Nº11, Nº15, Nº16, Nº17, Nº18, Nº19, Nº20 e Nº21 realizaram situação de jogo 3x3 e os alunos Nº3, Nº5, Nº8, Nº12 e, Nº13 realizaram situação de jogo 3+3. Optei pela continuidade da matéria de Voleibol na 4ª Etapa por considerar que grande parte dos alunos da turma possam estar perto de atingir os objetivos terminais, situação de jogo 3x3, com sucesso.

Referente à matéria de Atletismo, nove alunos apresentaram competências de nível Elementar, os alunos Nº1, Nº4, Nº9, Nº15, Nº16, Nº17, Nº19, Nº20 e Nº21. As subáreas onde os alunos demonstraram dificuldades diz respeito à Corrida de Barreiras, os alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº7, Nº8, Nº10, Nº11, Nº12, Nº13 e Nº18. Com base nos resultados apresentados é notório a importância de na 4ª Etapa dar aos alunos oportunidade de desenvolver a capacidade motora de velocidade, fazendo uma íntima ligação com o processo de aperfeiçoamento técnico da Corrida de Barreiras.

Na matéria da Ginástica, a turma apresentou sucesso nos objetivos intermédios referentes à Ginástica Acrobática, estando a elaborar e treinar de forma autónoma uma coreografia, ligando figuras de Nível Introdução com elementos de ligação gímnicos (Introdução e Elementar) dentro da estrutura musical por eles escolhida.

Em relação à matéria de Dança, nesta 3ª Etapa os alunos realizaram a segunda dança social de forma autónoma, utilizando os passos previamente lecionados em conformidade com o espaço determinado.

Na matéria das Raquetas, nomeadamente no Badminton, os objetivos foram cumpridos, tendo os alunos evidenciando cooperação com os colegas na devolução colocada do volante ao companheiro, utilizando os batimentos de *clear* e *lob* de direita e esquerda, fazendo com que se observassem muitas transições. Perspetiva-se assim, na 4ª Etapa, a continuação do desenvolvimento de competências nesta matéria.

Referente à Área da Aptidão Física, a comunidade científica tem vindo a procurar perceber a realidade das aulas de EF e o seu real impacto nas crianças e jovens para aferir o nível de intensidade das aulas (US Department of Health, 2000). Para aferir as intensidades de esforço dos alunos, são utilizados variados instrumentos. Neste sentido utilizei o método indireto, questionário e percepção de escala de esforço que têm uma conotação mais subjetiva

em relação aos métodos diretos (Cardiofrequencímetros, pedómetros, acelerómetros e o Sofit), validados e com elevado rigor nos resultados (Hino, Rodriguez-Añez & Reis, 2010). Após identificar prioridades de desenvolvimento de capacidades motoras por grupos de alunos e utilizando percepções de esforço das mesmas, evidenciou-se uma melhoria significativa na força abdominal e de braços declarada na bateria de testes FitEscola, havendo uma melhoria dos registos obtidos no 1º Período no teste de força abdominal em 14 alunos, tendo os restantes cinco, mantido o valor máximo do teste e no teste de extensões de braços houve melhoria em todos os alunos à exceção do aluna Nº19, que, apesar de se encontrar no ZSAF, realizou menos três flexões de braços. Os dados desfavoráveis apresentaram-se na flexibilidade dos membros inferiores e na Velocidade. Em relação à Flexibilidade, pode estar associado ao pouco desenvolvimento desta capacidade motora nas aulas, tendo dado mais foco às capacidades motoras de força e resistência devido aos baixos indicadores revelados no 1º Período. Relativamente ao Projeto de Lecionação, destaco na Área da Aptidão Física uma melhoria das alunas Nº5 e Nº13, ao evidenciaram maior disposição e motivação no treino das capacidades motoras justificando resultados melhores neste 2º momento da bateria de testes FitEscola, com destaque no teste de força abdominal, extensões de braços, flexibilidade em ambos os membros e no teste de impulsão horizontal.

Na Área dos Conhecimentos, estabeleci a mesma metodologia aplicada na 2ª Etapa, pois analisei que em termos de aprendizagem e demonstração de conhecimentos foi bastante produtivo. No que concerne aos resultados do teste sumativo, os resultados foram superiores em relação ao 1º teste, no entanto, o mesmo aluno, Nº10, não conseguiu obter classificação positiva, apesar das medidas de reforço à aprendizagem e orientação académica. Nesta linha de raciocínio, denoto a importância de manter as medidas estabelecidas e adição de pequenos trabalhos quinzenais ao aluno com o objetivo de obter sucesso à disciplina de EF. Outro processo que tenho planeado é o questionamento ao aluno durante as aulas.

Outro objetivo que estabeleci nesta 3ª Etapa, estava relacionado com o conhecimento, por parte dos alunos, dos Critérios de Avaliação e autorregulação das suas competências. Conforme é referido por Nobre (2019), o professor não é único agente a recolher dados relativos à avaliação, os alunos podem refletir e indicar o que há a fazer de forma a melhorar o seu processo de aprendizagem. Neste sentido, procurei analisar as autoavaliações efetuadas pelos alunos no 1º e 2º Período com o objetivo de estudar a relação entre a avaliação sumativa e autoavaliação (auto percepção) dos alunos. Com base neste estudo encontrei três evidências relevantes:

1ª evidência - no 1º Período havia nove casos de discrepância entre a autoavaliação e a avaliação e no 2º Período apenas se registou três casos de discrepância;

2ª evidência - constatou-se que 11 alunos demonstraram em ambos os dois primeiros períodos escolares uma boa auto percepção em conformidade com a avaliação; seis alunos regularam a sua autoavaliação em relação ao 1º Período e três alunos ainda não regularam a sua percepção em conformidade com os resultados obtidos, havendo dois casos de alunos que consideram ser de nível superior e um aluno que considera o inverso;

3ª evidência - as matérias onde se registou mais discrepâncias dizem respeito à matéria de Atletismo em quatro alunos. Os alunos consideraram, na sua auto percepção, que não atingem os objetivos das diferentes subáreas do Atletismo e dois casos nas matérias de Voleibol e Raquetas, onde os alunos assumem cumprir o nível Elementar.

Assim, tenho como objetivo continuar o processo de regulação entre a Avaliação Sumativa/Critérios de Avaliação e autoavaliação do aluno. Henrique e Januário (2006) referem que o sentimento do aluno sobre a sua competência é essencial e pode influenciar o seu comportamento nas tarefas propostas, cabendo ao professor, com base na gestão eficaz da tarefa, potencializar a aprendizagem dos alunos, de forma a resultar em uma maior motivação dos alunos para concretizar as aprendizagens.

4ª Etapa – Produto

O planeamento da 4ª Etapa foi construído com o intuito de desenvolvimento e consolidação das aprendizagens delineadas nos objetivos terminais propostos. Esta etapa foi composta por 1 UD (apêndice XIII), constituída pelas matérias de Atletismo, Andebol, Futebol, Voleibol, Ginástica de Aparelhos, Badminton, Ténis de Mesa, Dança (Tacão e Bico) e Patinagem.

A matéria de Voleibol, dos JDC, foi a matéria com mais volume de prática para todos os alunos, pelo motivo de ser a matéria onde um grande conjunto de alunos cumpriu os objetivos intermédios, prevendo-se o seu sucesso educativo nesta matéria. A situação de aprendizagem de 2+2 iniciando o jogo em toque de dedos para os alunos Nº3, Nº5, Nº8, Nº12, Nº13 e Nº20, tem como objetivo fomentar a dinâmica dos três toques, desta forma, a iniciação da bola em jogo por toque de dedos para o aluno mais competente do outro lado da rede, irá favorecer o alcance do objetivo determinado (Mesquita et al.,2015). Os alunos Nº1, Nº2, Nº4, Nº7, Nº9 e Nº11 realizam a situação de jogo 3+3 com iniciação da bola em jogo por serviço por baixo. Em

relação aos alunos Nº15, Nº16, Nº17, Nº18 e Nº19 e Nº21, estes realizaram a situação de jogo 3x3 em campo reduzido 12mx6m com rede a 2,15m, com o objetivo de evidenciarem descolamentos e posicionamento no ponto de queda da bola, enviando-a para cima na direção do companheiro, realizam passe alto, serviço por baixo e por cima, manchete e remate.

No Andebol estabeleci duas situações de aprendizagem distintas para dois grupos de alunos: para os alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº7, Nº8, Nº11, Nº13 e Nº17, a situação de jogo GR+3x3+GR, permitindo que o GR da equipa com bola participe nas ações ofensivas, possibilitando que o jogo tenha sempre situações de superioridade numérica ofensiva, favorecendo assim um maior número de finalizações por ataques. Nos alunos, Nº1, Nº4, Nº9, Nº12, Nº15, Nº16, Nº18, Nº19, Nº20 e Nº21, a situação de aprendizagem foi o GR+4x4+GR em campo 40mx20m. Nesta situação, os alunos nas posições de GR não abandonam as suas áreas de baliza de forma a evidenciar muitas situações de 1x1, com muitos contra-ataques e ataques rápidos jogados em largura e profundidade (Bota et al., 2001).

A matéria de Futebol surge nesta Etapa por ser a matéria, dos JDC, que os alunos menos praticaram ao longo das aulas, mas que mais alunos gostam pelas razões culturais conhecidas por todos. Assim, foi dada a oportunidade aos alunos de praticarem a modalidade no conjunto da leção da matéria de Patinagem, permitindo a criação de dois grupos homogêneos de níveis consentindo que o Professor direcione a aprendizagem para um grupo específico/nível de habilidade (Fletcher, 2008). Seguindo este raciocínio, os alunos Nº1, Nº4, Nº7, Nº9, Nº12, Nº15, Nº16, Nº18, Nº19 e Nº21 realizam num campo 40mx20m a situação de aprendizagem GR+4x4+GR e os alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº8, Nº11, Nº13, Nº15, Nº17 e Nº20 a situação de aprendizagem GR+2x3, com dois alunos em posição de pontes de apoio, garantindo a superioridade numérica expressiva da equipa com a posse de bola (Garganta, 2005). Em relação à Patinagem urge, nesta etapa, em garantir o ecletismo evidenciado nas finalidades dos PNEF em “assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno” (Jacinto et al., 2001; p.6). Desta forma, no conjunto das matérias de Futebol e Patinagem, foram lecionadas de forma massiva, dividindo a turma em dois grupos utilizando os critérios estabelecidos acima.

Na matéria de Raquetas, os alunos demonstraram atingir o nível Introdução, tendo já iniciado (ainda na 3ª Etapa) alguns momentos competitivos 1x1 após 10 transições de bola e volante, no Ténis de Mesa e Badminton, respetivamente (FPB, 2008). Nesta 4ª Etapa, os

objetivos de aprendizagem contemplam a situação de jogo 1+1, com iniciação em Serviço (curto ou comprido).

A submatéria do Atletismo, onde foi identificado maiores dificuldades diz respeito à Corrida de Barreiras, na dificuldade observada na dissociação dos apoios e respetiva técnica rasante sobre a barreira nos alunos N°2, N°3, N°5, N°7, N°8, N°10, N°11, N°12, N°13 e N°18. Visto que, para atingirem o nível Elementar, os alunos necessitam de cumprir com sucesso as diversas submatérias do Atletismo, o foco nesta 4ª Etapa teve como base a Corrida de Barreiras e o desenvolvimento da capacidade física de velocidade, tanto de execução como de reação, sob a prática de exercícios com partidas em diferentes estímulos e posições, pois uma boa partida na Corrida de Velocidade é determinante para toda a prova, permitindo, em muitos casos, uma vantagem importante (Albuquerque, Santos, Conceição & Colaço, 2011).

Na matéria de Dança os alunos neste ano letivo já abordaram, com sucesso, duas danças sociais, a Rumba-Quadrada no 1º Período e o Foxtrot no 2º Período. Assim, nesta 4ª Etapa optei por lecionar uma dança tradicional de forma a ampliar a variedade de atividades expressivas, que a Dança promove, no desenvolvimento global dos alunos (Jacinto et al., 2001).

Na 4ª Etapa, realizei na última semana do 3º Período o balanço do projeto, tentando comprovar a viabilidade e eficácia das estratégias aplicadas durante o ano letivo. Os meios de sustentabilidade e fundamentação do projeto passam pela observação e registo dos comportamentos dos alunos durante as aulas, as conversas com os mesmos sobre a sua perceção e valor, associado ao conjunto de matérias abordadas, desenvolvimento das capacidades físicas e valor da disciplina de EF em geral. A avaliação do projeto é assim baseada na comparação dos comportamentos e atitudes dos alunos desde a 1ª Etapa até ao final do ano letivo, culminar na 4ª Etapa.

Aliado aos objetivos propostos na Área da Lecionação, nomeadamente na matéria de Atletismo, o foco nesta Etapa de Produto contempla a continuidade do desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas de força, resistência, velocidade e flexibilidade. Partindo das necessidades da capacidade motora de Velocidade dos alunos, seria errado não prevalecer a importância do desenvolvimento da força na aquisição no cumprimento dos objetivos estabelecidos, pois existe relação entre as capacidades físicas da velocidade e da força como indicadores fundamentais que permitem estabelecer associações com a prestação atlética (Seagrave, 1997 citados por Albuquerque et al., 2011).

Em termos processuais nesta 4ª Etapa a aptidão física foi desenvolvida entre rotações durante as estações da aula, ou seja, houve entre três e quatro momentos de desenvolvimento

da aptidão física, onde os alunos desenvolveram a capacidade que mais necessitam. Especificamente, nos alunos Nº1 e Nº12 o foco incidiu no desenvolvimento da capacidade de Flexibilidade. Em relação à Velocidade, o desenvolvimento desta capacidade foi abordado após a parte inicial, em estação, os alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº7, Nº11, Nº12 e Nº13 realizaram três repetições de corrida de velocidade 30 M. Para o desenvolvimento e manutenção da capacidade motora de força, todos os alunos da turma tiveram acesso a material didático produzido e fornecido por mim, que estabeleceu os exercícios e número de repetições a realizar conforme as suas necessidades.

Em relação à Área dos Conhecimentos, de acordo com os Critérios de Avaliação estabelecidos pelo DEF e aprovados em Conselho Pedagógico em 30 setembro de 2021, os alunos realizaram duas provas escritas individuais no 1º e 2º Período. Tendo dos 20 alunos da turma, 19 obtido aproveitamento nesta área da EF. O único caso de insucesso diz respeito ao aluno Nº10 que apesar das medidas de reforço à aprendizagem aplicadas, o mesmo não evidenciou sucesso. Assim, importa manter as medidas estabelecidas, ajudando-o na organização dos suportes didáticos essenciais para o seu estudo e adição de pequenos trabalhos quinzenais e questionamento ao aluno com o objetivo de obter sucesso à disciplina de EF.

Projeto Específico de Área

No âmbito do Projeto de Lecionação, analisei os casos diagnosticados na AI de forma a constatar se houve melhorias nos comportamentos da turma. Especificamente, na situação ‘Tem uma assiduidade irregular e faltas de equipamento’ - constatou-se uma melhoria da assiduidade da aluna Nº5. No entanto, considerei esta melhoria intermitente. Ao questionar os restantes professores do CT evidenciei que estava a ser um comportamento recorrente e transversal a todas as disciplinas. Assumindo um papel proativo na direção de turma, estabeleci conversas com o EE, no qual este incidente não foi visto pelo mesmo como um fator merecedor de grandes intervenções pedagógicas. Assim, procurei ir à fonte do problema, a aluna. Explicando-lhe que o seu atraso às aulas de EF era um momento de condicionante à restante turma, visto que a sua presença era fundamental tanto para a aluna como para o restante grupo. Outra estratégia utilizada foi elogiar as suas competências nas matérias de Ginástica, na qual a aluna era praticante e que a sua colaboração era uma mais-valia. Na segunda situação, ‘Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades’ - considerei, inicialmente, a aluna Nº5 e Nº13, nesta etapa, considerei apenas a aluna Nº13, pois a problemática da aluna

Nº5 foi exclusivamente identificada pela primeira situação mencionada. Na situação, ‘Não se empenham nas tarefas porque não gostam das atividades’ - constatou-se na matéria de Dança que o contato entre alunos deixou de ser uma condicionante, o que fez com que a turma apresentasse competências na Rumba-Quadrada e Foxtrot a pares. Associado a este fator, apenas a aluna Nº13 evidenciou dificuldades em interagir com alunos do sexo oposto. Para colmatar esta dificuldade, inicialmente, a aluna realizou os passos de dança de forma individual, indo eu, esporadicamente, realizando a dança com ela, progredindo para realizar a dança (sem as pegadas tradicionais - ombro, mão) com um aluno que a aluna se demonstrasse à vontade, para que por fim, se atingisse o objetivo de realizar as danças, utilizando as pegadas corretas. Referente à matéria da Ginástica Acrobática deixou de se evidenciar relutância por parte dos alunos, a destacar a aluna Nº3 e Nº13, onde o meu papel passou por explicar às alunas a importância das mesmas evidenciar competências em uma das subáreas da Ginástica, sendo a Acrobática a matéria onde estavam mais perto de cumprir os objetivos estabelecidos. Outra estratégia, além da «comunicação amigável», foi agrupar as alunas em grupos com grande autonomia e criatividade de forma que o seu papel na realização de coreografia fosse visto como importante e vivenciassem sucesso nas figuras realizadas.

Nos JDC, nomeadamente no Andebol e Basquetebol, adotei a estratégia de formação de grupos reduzidos e heterogêneos, com o objetivo de potencializar as situações de prática e intervindo sempre que possível e quanto necessário. No entanto, ao conhecer os alunos, entendi que nem todos reagem da mesma forma, havendo alunos que, após o reforço positivo ficam mais inibidos por serem expostos à turma, mesmo em situação de sucesso. Desta forma, optei por realizar um balanço no final das aulas de forma individual aos alunos Nº3, Nº8 e Nº13. Já no caso da aluna Nº5 o reforço positivo era efetuado logo após a aluna evidenciar sucesso, pois a aluna sentia a necessidade de ser motivada e gratificada por o professor estar com atenção às suas prestações. Na situação, ‘Evitam fazer esforços, queixando-se do cansaço’, deixou de se evidenciar casos na turma, nomeadamente a aluna Nº13 demonstrou bons índices de resiliência nas matérias abordadas, tendo a mesma comprometendo-se em desenvolver as capacidades físicas fora do contexto escolar. Este comportamento foi comprovado na atitude da aluna nas aulas, bem como na melhoria dos testes da bateria FitEscola em relação aos dados registados no 1º Período. Na situação ‘Não gostam da disciplina em geral’ identifiquei, anteriormente, a aluna Nº13, no entanto, e com base nas estratégias acima mencionadas, a aluna demonstrou mais alegria, predisposição, resiliência nas aulas, demonstrando ainda gosto especial na matéria de Voleibol.

Indo ao encontro dos objetivos traçados no Projeto de Lecionação identifiquei que os objetivos foram atingidos. No caso da aluna N°13 que apresentava dificuldades em realizar as tarefas propostas, para além das questões de caráter afetivo (Strahan, 2008), a minha ação passou por ajustar as atividades às suas possibilidades, aplicando diferenciação de ensino e colocando a aluna em grupos cooperantes de modo que a aluna alcançasse sucesso nas atividades. Na situação de irregularidade de assiduidade e falta de equipamento, as estratégias desenvolvidas com a aluna N°5, incidiram no sentido de a aluna se comprometer mais. Para além da criação de um ambiente de aula positivo (Strahan, Smith, McElrath & Toole, 2001), optei por questionar a aluna sempre que esta chegasse atrasada, no sentido de, em conjunto com a mesma, encontrássemos forma de solucionar os problemas. Ao questionar frequentemente a aluna, fez com que as razões de falta de assiduidade, mesmo que autênticas, fossem diminuindo a sua frequência. Outra estratégia que apliquei com a aluna N°5 foi a promoção no seu papel na aula, especialmente na parte inicial da aula. Seguindo como referência o estudo de (Mann, 2001) que destaca a importância em fazer com que os alunos se sintam parte de uma comunidade de aprendizagem com redistribuição de poder e criticidade, optei por colocar a aluna, frequentemente, em funções de *joker* nos exercícios de aquecimento nos JDC.

Balanço Final

Indo ao encontro do planeamento traçado, foi na matéria de Voleibol que grande parte dos alunos da turma cumpriram os objetivos terminais. A situação de aprendizagem de 2+2 iniciando o jogo em toque de dedos, denotou-se benéfica para os alunos N°3, N°8, N°12, N°13 e N°20. O que fez com que tivesse de reformular os grupos e respetivas situações de aprendizagem. Desta forma, os alunos acima mencionados juntaram-se aos alunos N°1, N°2, N°4, N°7, N°9 e N°11 para realizar a situação de jogo 3+3 com iniciação da bola em jogo por serviço por baixo. A preocupação de dividir os alunos que já atingiram os objetivos terminais, os alunos N°15, N°16, N°17, N°18, N°19 e N°21, nesta etapa de consolidação das aprendizagens pelos três grupos formados, trouxe benefícios ao nível de jogo e consequentemente na aquisição do nível elementar dos seguintes alunos: N°1, N°4, N°7, N°9, N°12 e N°20. Identifiquei ainda os alunos N°2, N°3, N°8, N°11 e N°13 como Nível Introdução cumprindo parte do Nível Elementar, nomeadamente estes alunos recebem para dar continuidade ao jogo, adotando frequentemente o segundo toque em passe para finalização. As dificuldades de aprendizagem

nestes alunos estiveram relacionadas com a dificuldade de finalização em passe colocado e/ou remate apoiado.

Na matéria de Andebol foi possível constatar que a primeira situação de aprendizagem, a situação de jogo GR+3x3+GR, os alunos evidenciaram sucesso nos objetivos propostos. Assim, considerei que seria benéfico adicionar os alunos Nº2, Nº3, Nº5, Nº7, Nº8, Nº11, Nº13 e Nº17 aos restantes alunos da turma, na situação de aprendizagem GR+4x4+GR. Nesta etapa de consolidação das aprendizagens foi possível retirar as seguintes conclusões relativamente à matéria de Andebol: os alunos Nº1, Nº4, Nº9, Nº12, Nº15, Nº16, Nº18, Nº19 e Nº21 cumprem o Nível Elementar pela qualidade de jogo em profundidade e largura, garantindo a compensação ofensiva e marcação defensiva de vigilância e controlo; os alunos Nº2, Nº17 e Nº20 cumprem parte do Nível Elementar, tendo sido observadas maiores dificuldades na exploração vertical e horizontal do adversário direto; e os alunos Nº3, Nº5, Nº7, Nº8, Nº11 e Nº13 cumprem o Nível Introdução. O sucesso pedagógico também nesta matéria é justificado pela grande presença no plano anual de turma, no cuidado da formação de grupos tendo em consideração os processos convenientes às etapas gerais de cada aluno (Jacinto et al., 2001).

Em relação à matéria de Futebol, desde a AI constatei ser a matéria com maiores discrepâncias de nível. Tendo na turma nove alunos que cumpriam os objetivos do Nível Elementar, dois alunos que cumpriam os objetivos do Nível Introdução e os restantes, seis alunos, não cumpriam os objetivos do Nível Introdução. A lecionação da matéria de Futebol demonstrou-se benéfica para os dois alunos que já cumpriam o Nível Introdução, tendo nesta última etapa adquirido o Nível Elementar comprovando as suas competências na situação de jogo GR+4x4+GR, nomeadamente na capacidade de manter a bola quando marcado e melhoria significativa de optar pela receção, passe, finta ou remate em conformidade com a situação de jogo.

Na matéria de Patinagem, por se tratar de uma matéria em que houve menos investimento, em termos temporais, os objetivos propostos consistiam na demonstração das seguintes habilidades, deslizar sobre um patim, deslizar sobre um apoio, trava em ‘T’ após deslize para a frente, faz meia-volta. Nesta matéria considero que os objetivos foram atingidos pelos alunos Nº2, Nº3, Nº17 e Nº18, tendo adicionado novos objetivos, mais desafiantes, tais como realizar o ‘4’ e deslizar em carrinho.

Na matéria da Ginástica, os três grupos de trabalho atingiram com sucesso os objetivos de conclusão do Nível Introdução na Ginástica Acrobática, traduzindo-se na realização numa coreografia, com música, a combinação de posições de equilíbrio, habilidades gímnicas com

coordenação e fluidez de movimentos. A outra subárea da Ginástica abordada nesta 4ª Etapa, foi a Ginástica de Aparelhos. Na Ginástica de Aparelhos registou-se dois casos de grande sucesso, em relação à etapa anterior, a aquisição do Nível Elementar dos alunos Nº4 e Nº15. Esta conquista foi alcançada após identificar que os alunos além da fraca impulsão na chamada, colocavam os membros superiores fletidos no momento da retropulsão. Como estratégias pedagógicas, além de colocar os alunos nos aparelhos de Boque e Plinto mais tempo, por ser os Aparelhos de Ginástica que mais necessitavam para cumprir o Nível Elementar e da prescrição do *feedback* após cada execução, incidindo nas componentes críticas do movimento (Araújo, 2002), pedi aos alunos que realizassem os saltos, numa primeira fase, sem a preocupação de realizar a paragem na receção, repetindo os percursos em velocidade. Este método, veio a ser benéfico na impulsão a dois pés no *reuther*. Relativamente ao erro identificado na flexão dos membros superiores, coloquei uma marca nos aparelhos mais afastada do local onde, inicialmente os alunos colocavam as mãos, o que fez com que os alunos tivessem de colocar os braços estendidos para atingir o objetivo proposto. Esta estratégia, aliada ao cuidado na observação das prestações dos alunos e *feedback* imediato à ação motora, foi preponderante na progressão dos alunos (Cizeron & Gal-Petitfaux, 2005).

Na matéria de Raquetas, por ter evidenciado que a turma na sua globalidade demonstrava competências de Nível Introdução, defini os objetivos de aprendizagem para a submatéria de Badminton, a situação de jogo 1x1, com iniciação em Serviço curto ou comprido e utilização das técnicas em *clear*, *lob*, *amorti* e *drive*. Apesar de ter grandes expectativas nesta matéria, a utilização das técnicas em *clear*, *lob*, *amorti* e *drive* foram técnicas bastante complexas para a turma, tendo de redefinir os objetivos propostos. Assim, a situação de jogo definida foi o jogo 1+1, com iniciação em Serviço, podendo competir entre si após 10 transições. Em contraste com o Badminton, na submatéria de Ténis de Mesa, houve melhorias significativas. A estratégia de formar grupos, contendo alunos mais aptos, a auxiliar alunos com mais dificuldades para o exercício de batimento de bola cruzado, para proporcionar o batimento de direita e esquerda promoveu, aquando cooperação, mais de 10 transições com facilidade. Após constatar esse facto, no Ténis de Mesa, formei grupos homogéneos, por dois motivos: 1) Os alunos considerados menos aptos já conseguiam cumprir o objetivo proposto de jogo em cooperação 1+1 com batimento direito e cruzado, não pondo assim em causa as suas aprendizagens; 2) os alunos considerados mais competentes nesta matéria poderiam competir entre si, ajustando os desafios das atividades em conformidade com as suas competências. A situação de jogo 1x1 com a utilização das regras de jogo, de contagem e pontuação para este

grupo de alunos mostrou-se bastante benéfica para os alunos N°1, N°4, N°7, N°9, N°15, N°16, N°18, N°19 e N°21, tanto a nível de aprendizagem, competitivo e de motivação, traduzindo-se, para estes nove alunos, a aquisição do Nível Elementar nesta matéria.

Na matéria de Atletismo, houve uma melhoria significativa dos resultados. Como mencionado na etapa anterior, a Corrida de Barreiras seria a subárea de maior investimento nesta etapa com o objetivo da maioria dos alunos identificados, N°2, N°3, N°5, N°7, N°8, N°10, N°11, N°12, N°13 e N°18, atingirem os objetivos de Nível Elementar na matéria de Atletismo. Em síntese, nesta matéria os alunos N°1, N°4, N°7, N°9, N°11, N°12, N°15, N°16, N°17, N°18, N°19, N°20 e N°21 cumpriram os objetivos de Nível Elementar e os alunos N°2, N°3, N°5, N°8, N°10 e N°13 os objetivos de Nível Introdução.

Em relação à matéria de Dança, os alunos demonstraram dificuldades num momento inicial em realizar a dança tradicional Tacão e Bico. De forma a cumprir os objetivos propostos, optei por lecionar esta matéria sob forma massiva, na parte inicial e/ou parte final das aulas, com o intuito de potencializar as aprendizagens dos alunos. Após identificar que havia alunos que estavam mais capazes de dançar de forma autónoma, formei os pares entre alunos mais capazes com alunos que apresentavam maiores dificuldades com o objetivo de promover as suas aprendizagens.

Como síntese dos resultados obtidos na Área das Atividades Físicas, saliento a importância da implementação do planeamento por etapas. Este planeamento permitiu traçar prioridades, desde a AI, face às necessidades pedagógicas de cada aluno da turma e definir objetivos intermédios que fossem de encontro ao sucesso dos objetivos terminais propostos (apêndice XIV). Comparando os registos observados na AI em relação com o produto final da 4ª Etapa salvaguardando a menção dos objetivos intermédios estabelecidos terem sido algo distantes dos objetivos finais, fica evidente a progressão nas matérias que tiveram mais presentes no plano anual de turma, especificamente nas matérias de Voleibol, Andebol, Basquetebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo e Dança (Apêndice XV).

Na Área da Aptidão Física o foco nesta Etapa de Produto contemplou a continuidade do desenvolvimento e manutenção das capacidades físicas de força, resistência, velocidade e flexibilidade. A adoção do treino diferenciado por necessidades aos alunos, denotou-se uma mais-valia nos resultados obtidos. Especificamente, os alunos N°1 e N°12 melhoraram as suas capacidades de Flexibilidade. Em relação à Velocidade, houve uma melhoria nos alunos N°2, N°7, N°11, N°12 e N°13.

Na Área dos Conhecimentos, considero que não consegui atingir o objetivo de que o aluno N°10 atingisse sucesso na disciplina de EF. Apesar de manter as medidas estabelecidas, ajudando o aluno N°10 na organização dos documentos didáticos essenciais para o seu estudo, bem como o constante questionamento durante as aulas, o aluno evidenciou grandes dificuldades. Em relação aos restantes 19 alunos o objetivo foi alcançado na Etapa anterior, na qual de acordo com os Critérios de Avaliação estabelecidos pelo DEF e aprovados em Conselho Pedagógico em 30 setembro de 2021, os alunos realizaram duas provas escritas individuais no 1º e 2º Período, tendo os 19 alunos da turma obtido aproveitamento nesta área da EF.

2. DIREÇÃO DE TURMA

A turma do 9º 2ª, inicialmente constituída por 21 alunos, 10 rapazes e 11 raparigas, foi reduzida para 20 alunos na segunda semana de outubro, devido à mudança de Escola da aluna Nº14.

A turma apresenta três alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), dos quais após consulta do Relatório Técnico-Pedagógico, a aluna Nº3 “apresenta algumas dificuldades ao nível da atenção/concentração. Atualmente consegue fazer um esforço para se manter atenta. No entanto, revela sinais de cansaço na manutenção por longos períodos. Por vezes, a desatenção leva a aluna a não cumprir com algumas tarefas escolares.” A aluna em questão demonstra alguma insegurança e inibição em participar, um dos fatores facilitadores será o reforço positivo nas suas iniciativas. O segundo aluno com NEE é o aluno Nº 6, que apresenta Atraso Global do Desenvolvimento com incidência, de forma grave, nas funções intelectuais, funções da perceção e funções cognitivas básicas. Ao nível das funções da voz e fala, assume compromissos graves ao nível das funções da articulação e moderados ao nível da fluência e ritmo da fala, das funções da atenção, funções psicomotoras e funções da visão, ao nível psicomotor, o que revela compromissos ligeiros nas funções relacionadas com o tónus muscular, padrão de marcha e relacionadas com as funções dos músculos e do movimento. Este aluno possui medidas de coadjuvações em determinadas disciplinas, na qual a EF está inserida bem como um currículo próprio. O aluno Nº10 possui problemas a nível da fala revelando algumas dificuldades de atenção, revela assim dificuldades na generalidade das aprendizagens, demonstra ainda, um atraso significativo relativamente ao desenvolvimento motor dos jovens da sua idade. Está por isso distante dos objetivos definidos para o seu ano de escolaridade. Tem dificuldades em participar nas atividades coletivas, mesmo com ensino diferenciado e regras pedagógicas.

1ª Etapa - Prognóstico

Inicialmente, antes de escolher a turma do 9º 2ª, entrei em contacto com a DT para saber se estava recetível a uma cooperação na diretoria da turma, de forma a não comprometer esta área tão importante do Estágio Pedagógico. Desta forma e após confirmação da Professora, comecei a assumir uma partilha de informação e liderança, que se destacou logo na receção aos alunos, em que assumi uma atitude proativa e elaborei a apresentação de receção aos alunos e,

com o consentimento da DT, realizei a apresentação. Este aspeto foi muito importante para que logo num primeiro momento os alunos percebessem que poderiam contar com a minha intervenção ao longo do ano, no que diz respeito a assuntos relacionados com a direção de turma.

Posteriormente, em conjunto com a DT, elaborei a apresentação aos EE, respeitando o Guião fornecido pelo AEFV. Esta pesquisa fez com que ficasse mais à vontade e dominar assuntos importantes do ambiente escolar, bem como a minha autonomia dentro do seio da direção de turma.

O AEFV possui uma plataforma específica, *Inovar*, onde todos os professores participam, na marcação de sumários e incidências na aula, a exemplo, faltas injustificadas, faltas de material, faltas de atraso, entre outras observações. Dessa forma, é no *Inovar* que o Diretor de Turma faz a supervisão dos alunos e comunica com os EE sempre que haja necessidade. Neste domínio comecei a assumir funções de controlo e de alterações de faltas justificadas após as recebermos dos alunos.

Este primeiro impacto e por ser uma área que o Professor não conhece, até ser diretor de turma, eu, no papel de estagiário, procurei reunir-me sempre que possível com a Professora para que, em conjunto, tomássemos as melhores opções e decisões.

A DrT contempla áreas de ação distintas, a intervenção direta sobre os alunos, a intervenção com os EE e intervenção no CT. Os objetivos propostos nesta 1ª Etapa foram estabelecidos nestas três grandes áreas. Assim sendo, na intervenção direta sobre os alunos tracei o objetivo pessoal de marcar a minha presença como diretor de turma coadjuvante, conhecer e manter uma relação positiva com todos os alunos da turma; na intervenção com os EE, tenho como objetivo identificar-me como DT coadjuvante e mantendo uma relação de proximidade sobre os assuntos educativos dos seus educandos; na intervenção com o CT, o objetivo inicial passa por partilhar informações e discutir assuntos relacionados com a turma sempre que seja conveniente.

Projeto Específico de Área

Tendo em conta a Lei de Bases do Sistema Educativo Português (2012), é preponderante garantir que todos os alunos tenham acesso às melhores oportunidades educativas, independentemente do percurso escolar que cada um possa realizar em função dos seus objetivos. Sendo o 9º ano um ano de transição de ciclo, onde os alunos concluem o 3º Ciclo de Escolaridade e entram no Ensino Secundário, na qual se deparam com escolhas curriculares é fundamental que os alunos reflitam, ponderem, de forma individual, com os pares na escola e sobretudo com os pais e EE.

Em conformidade com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (ME, 2017), os alunos devem ser capazes de prever e avaliar o impacto das suas decisões. Os alunos devem observar, analisar e discutir ideias para fundamentar as suas tomadas de decisão. Relativamente ao desenvolvimento pessoal e autonomia implica que os alunos sejam capazes de identificar áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências, estabelecendo objetivos, traçando planos com sentido de responsabilidade e autonomia.

Perante este conjunto de evidências surgiu a necessidade de eu criar o Projeto ‘9º ano e Depois?’, com o objetivo do projeto pretendeu que os alunos fossem capazes de identificar áreas curriculares de interesse. A opção de incluir o trabalho colaborativo entre alunos e pais configurou-se como um grande marco de participação e presença dos EE na escola.

De acordo com o Decreto-Lei nº137/2012, cabe ao DT coordenar de forma adequada as atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta da turma e à especificidade de cada aluno. O Projeto tem como objetivo que os alunos sejam capazes de identificar áreas curriculares de interesse. Os meios para atingir este objetivo incide sobre a criação de debate, reflexão pessoal e de grupo com base nas expectativas desejáveis vs. executáveis das tomadas de decisão dos alunos sobre o seu percurso académico. A inclusão de um debate colaborativo entre alunos e EE tem como finalidade a promoção de comportamentos pró-sociais e aumentar o interesse dos alunos neste momento importante das suas vidas assumindo “todo o seu valor e plenitude exatamente porque se coloca numa perspetiva de inclusão escolar” (Leitão, 2010; p.22).

Na tabela abaixo assinalada exponho, de forma sintetizada, os objetivos e processos do projeto:

Tabela 5. *Direção de Turma - Projeto Específico de Área*

Objetivos	Identificar áreas curriculares de interesse; Promover a oferta curricular presente no AEVF; Envolver os EE no Projeto.	
Processos	1ª Etapa	Identificação de possíveis necessidades de intervenção; Revisão da bibliografia.
	2ª Etapa	Realização de uma palestra introdutória ao tema; Apresentações realizadas pelos alunos sobre suas crenças e a profissão que ambicionam para o futuro e o que pensam que necessitam de realizar para alcançar esses objetivos; Convocação e/ou registo audiovisual aos EE e Professores
	3ª Etapa	Apresentação dos EE sobre o seu percurso curricular a fim da profissão atual.
	4ª Etapa	Balanço do Projeto; Sessões de esclarecimentos aos alunos.

Saída de Campo

Em reunião de estágio formalizamos uma proposta de Saída de Campo, incluindo o momento e local previsto da Saída de Campo e atividades a realizar. Após a proposta ser discutida em núcleo de estágio, abordamos as DT dos alunos envolvidos, bem como a coordenação da EBT, tendo todos os intervenientes demonstraram interesse.

Por se enquadrar na área da DrT, a Saída de Campo permite uma maior e melhor interdisciplinaridade entre os diversos professores, nomeadamente entre os professores dos dois CT das duas turmas de estágio pedagógico. Esta relação entre várias áreas disciplinares é importante em termos de valorização da atividade, permitindo que os alunos apliquem na Saída de Campo as aprendizagens que desenvolveram nas diversas disciplinas curriculares.

Como objetivos gerais, a Saída de Campo estabeleceu os seguintes: realização das Atividades de Exploração da Natureza, num contexto real, respeitando os seus princípios de segurança, de preservação e de respeito pela ecologia e meio ambiente; promoção de dinâmicas interdisciplinares, inseridas na atividade corrente dos alunos; fomentação dos valores de cooperação e de ajuda entre os alunos e os professores.

Ficou definido, com base nos objetivos, pelo núcleo de estágio que a atividade iria ser realizada no Portinho da Arrábida, cumprindo as características de ser um parque natural, bem como sendo um local que o núcleo conhecia previamente, facilitando assim o planeamento e a organização das atividades no local, bem como a manutenção de todas as regras de segurança ao longo do processo e da Saída de Campo.

Balanço da 1ª Etapa

Devido ao imprevisto da DT e professora de Inglês ter suspenso funções no AEVF, o trabalho de diretoria de turma ficou bastante condicionado, nomeadamente na apresentação aos EE. A sua saída foi ainda nefasta na continuação do dossier de turma. Apesar desta grande condicionante, faço um balanço positivo relativamente aos objetivos propostos nesta etapa. Em relação à minha intervenção sobre os alunos, saliento o conhecimento dos alunos da turma, quer a nível processual de dificuldades e facilidades nos registos escolares e em conversações com os próprios alunos que mantive no final das aulas e/ou nos tempos de intervalo e almoço. Outro fator que comprova o reconhecimento de DT coadjuvante por parte dos alunos foi identificado na entrega de justificação de faltas e declarações escritas passadas pelos seus EE. Em relação aos objetivos traçados na intervenção com os EE, tinha como grande momento a apresentação aos mesmos, onde iria assumir o grande protagonismo na apresentação do ano letivo 2021/2022, no entanto, este objetivo ficou adiado pelos motivos referidos no 1º parágrafo. Referente aos objetivos na intervenção no CT, procurei nesta 1ª Etapa relacionar-me com os professores titulares da turma, com um duplo objetivo, inicialmente conhecer melhor os alunos, pois muitos dos professores já acompanhavam a turma desde o 7º ano de escolaridade e, reter o máximo de informações úteis na minha formação profissional, tanto na Área da Lecionação como na Área da Direção de Turma.

Durante este período de transição de DrT, preocupei-me ainda em registar as faltas justificadas ao receber as declarações, isto com a autorização do Professor que me acompanha no Estágio Pedagógico na EBT.

2ª Etapa - Prioridades

Ao completar a 1ª etapa, os objetivos propostos foram cumpridos. Inicialmente realizou-se a apresentação e receção aos alunos, a caracterização da turma e do CT, a preparação

da reunião com os EE e preparação do CT. Devido à professora destacada como DT ter saído do AEVF, a colocação de nova professora e DT na EBT, a apresentação com os EE bem como a reunião de CT, foram alteradas para novembro. Desta forma, a minha preocupação inicial foi estabelecer contactos com a nova DT, de forma a pedir nova coadjuvação e auxiliar a professora sobre todo o trabalho efetuado até ao momento. Ao ser bem recebido, utilizou-se os dados que tinha recolhido para a apresentação aos EE, bem como a preparação feita para o CT.

Como objetivos nesta 2ª Etapa, no plano educativo dos alunos, defini como prioritário identificar os alunos com mais dificuldades em cada disciplina de forma a intervir em CT sobre eventuais medidas educativas adicionais, tal como referido por Ausubel (2010) citado por Veiga (2018), o maior fator de aprendizagem é aquilo que o aluno já sabe, determinando-se isso e ensine-se em consonância com isso mesmo. Na intervenção com os EE, o objetivo definido na 1ª Etapa mantém-se com a apresentação e posteriormente em informar os EE sobre as medidas de antecipação e reforço de aprendizagem que o CT destacou aos seus educandos. Na intervenção entre professores do CT marquei como objetivo a interação com os professores antes da reunião intercalar de forma a registar os alunos com dificuldades identificadas no decorrer do 1º Período para antecipar os registos declarados em reunião de turma.

Na 2ª Etapa realizaram-se as avaliações intercalares, de forma a traçar um perfil de como estava o desenvolvimento das aprendizagens, competências e comportamentos dos alunos da turma.

Nesta etapa registaram-se ainda algumas incidências nas quais se tomaram as seguintes medidas: os professores constataram que a aluna Nº5 chegava insistentemente atrasada às aulas, assim após ouvir os professores e a aluna, a mesma ficou avisada que esse comportamento não poderia continuar a persistir. Outro incidente com a mesma aluna foi a utilização indevida do telemóvel em sala de aula, na qual por se tratar de o primeiro aviso, o aparelho ficou confiscado um dia na sala dos DT; o aluno Nº19 revelou-se bastante conversador nas aulas com a maioria dos alunos perto deste, desta forma, eu e a DT, apresentámos uma proposta de organização dos alunos em sala de aula apresentada em CT, que foi aprovada por todos os professores.

Relativamente à receção individual de EE na escola, destaco a reunião com a EE da aluna Nº11, na qual os assuntos tratados foram a preocupação da EE em acompanhar de perto o desempenho e o rendimento escolar da aluna, que esteve impossibilitada de vir à escola no primeiro mês de aulas. Outro atendimento disse respeito ao aluno Nº6, no qual se tratou juntamente com a EE os seguintes assuntos: as metas curriculares, a coadjuvação nas aulas de

Ciências da Natureza, algumas técnicas para motivar e estimular as aprendizagens do aluno e aspetos gerais do horário e técnicas para melhorar o aproveitamento escolar.

Saída de Campo

A 2ª Etapa ficou marcada, inicialmente, pela definição de objetivos e posteriormente à organização do plano de atividades, pela elaboração do documento orientador do projeto e pela mobilização de recursos e patrocínios (Apêndice XVI). Após delinear os objetivos gerais comuns entre núcleo de estágio, os objetivos específicos que elaborei foram: desenvolver as aprendizagens cooperativas entre alunos das diferentes turmas nas diversas atividades; potencializar a consciencialização da preservação ambiental; no Voleibol, em situação de cooperação 3+3, os alunos realizam 4 transições de rede, frequentemente, o 2º passe é feito pelo jogador na posição três; na Dança, os alunos realizam os passos do Foxtrot de forma autónoma, mantendo corretamente a estrutura rítmica musical; as alunas Nº5 e Nº13 participam de forma ativa nas atividades propostas; os alunos cooperam e incluem positivamente nas atividades os alunos Nº6 e Nº10, que têm NEE.

Na definição das atividades, o núcleo de estágio tomou como principal condição que a Saída de Campo fosse ao encontro da aplicação das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano letivo, com especial foco na disciplina de EF, bem como abrangendo todas as disciplinas curriculares. Deste modo, as atividades presentes na Saída de Campo são: Canoagem, Orientação, Escalada, Dança (Foxtrot), Voleibol, Touch Rugby e Educação Ambiental (limpeza da praia e espaço envolvente).

A Orientação, foi selecionada, pois como referem Tammaro, Petolicchio, e D'Alessio, (2018), é uma área que possui uma grande transferibilidade para o quotidiano dos alunos, permitindo que estes através de mapas e bússolas, consigam desenvolver as suas capacidades de orientação no espaço que os rodeia. Esta matéria foi preparada entre o núcleo de estágio, as professoras de Geografia e Matemática e em conjunto com os alunos, pois como referem Lorger e Braičić (2019), a orientação é uma área que possibilita a realização de dinâmicas interdisciplinares entre as disciplinas anteriormente enunciadas. Em termos da construção dos mapas, o núcleo de estágio elaborou mapas de orientação em estrela e em linha, com a respetiva legenda e pontos, sendo que os alunos também participaram ativamente na elaboração dos mesmos, através de atividades interdisciplinares com as disciplinas de Geografia e Inglês.

Em relação à Escalada e à Canoagem, optou-se por contratar a empresa “Discover The Nature”, devido ao facto de não haver na EBT os equipamentos e materiais necessários para realizar tais atividades. Num momento de conhecimento do espaço, onde seria realizada a atividade, reunimo-nos com o coordenador da empresa, de forma a explicar a importância de juntamente com o meu colega de estágio, termos um papel ativo na segurança das duas atividades, pela experiência adquirida no 1º ano de mestrado lecionada pelo Professor Doutor João Comédias e pelo Professor Telmo Preto. De forma a dar continuidade às competências desenvolvidas no ano anterior, em núcleo de estágio, tomamos como fulcral treinar previamente a segurança à escalada. Assim, falamos com os nossos colegas de estágio Diogo Rodrigues e Tomás Ambrósio da Escola Secundária da Portela, com o objetivo de perceber se seria possível realizarmos essa preparação, no mês de março, na parede que tinham à disposição na sua escola.

Articulada com as Atividades de Exploração na Natureza e com os conteúdos abordados na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, os alunos recolheram o lixo do areal e nas zonas verdes da praia, com o intuito de desenvolverem valores relativos à preservação dos espaços naturais, compreendendo a importância de uma boa educação ambiental e sustentabilidade do Planeta.

Relativamente às matérias abordadas nas aulas de EF, o núcleo de estágio decidiu incluir na Saída de Campo as matérias da Dança e Voleibol. A escolha de optar pelo Touch Rugby, matéria não lecionada presentemente no plano curricular de turma, deve-se a dois fatores: trazer novidade e desenvolver aprendizagens, ao praticar uma matéria nova.

À exceção do medley musical, as atividades irão decorrer sob a forma de circuito de estações, com transições de hora a hora ao longo do dia. O critério utilizado na formação de grupos respeitou a heterogeneidade com o objetivo de fomentar a cooperação entre alunos de ambas as turmas. Assim formaram-se cinco grupos, tendo ainda a preocupação de agrupar os alunos com os quais possuísem melhores relações, mas que ao mesmo tempo não perturbassem o decorrer das atividades.

A mobilização de recursos e de patrocinadores, assumiu-se como fulcrais, na ajuda da organização e planeamento da saída de campo. Nesta linha e sendo um projeto que se insere na área da Direção de Turma, o primeiro passo foi garantir a participação dos diretores de turma dos alunos, bem como de mais dois professores constituintes do CT, pois face ao número de alunos e com base no Regulamento Interno do AEVF, teriam de nos acompanhar nas atividades, pelo menos, quatro professores. Contudo, optamos por não abordar apenas 4 professores, mas sim todo o CT, com o intuito de envolver ativamente todos os docentes na preparação da saída,

através de atividades e dinâmicas interdisciplinares. Para além dos professores e visto que possuímos um aluno com NEE e com um currículo inserido na Educação Especial, contamos também com uma assistente operacional da escola que o acompanhou, no grupo onde este esteve inserido, em todas as atividades.

Balanço da 2ª Etapa

O final do 1º Período culminou com a reunião do CT referente às avaliações dos alunos. Nesse sentido, preparei a reunião com a DT de forma a intervir sobre os pontos fundamentais. Esta reunião foi importante para conhecer as classificações dos alunos em todas as disciplinas, traçar as medidas de reforço pedagógico nos alunos que obtiveram classificação inferior a três, bem como informar os EE sobre essas medidas. De salientar que o aluno Nº10 obteve um desempenho escolar bastante insatisfatório. O aluno foi bastante beneficiado no ano letivo anterior pelo ensino à distância, os professores em CT manifestaram a sua opinião sobre possíveis medidas educativas especiais, mas a EE manifestou-se contra. O aluno demonstra assim grandes dificuldades em cumprir o currículo de conclusão do 9ºano, salientando-se o facto do aluno estar apenas a um ano de atingir a maioridade.

Em termos médios, a turma teve uma classificação de Bom (4) e relativamente ao comportamento foi bastante elogiada, no entanto, é caracterizada por ser um pouco conversadora. Este último ponto, será um aspeto a melhorar no 2º Período, bem como recuperar os alunos com base nas oficinas de aprendizagem e maior acompanhamento dos professores das várias disciplinas aos alunos que obtiveram classificação inferior a 3 no 1º Período.

Em termos pessoais, nesta 2ª etapa, senti que reforcei a liderança partilhada na DrT, dando continuidade aos objetivos propostos. Especificamente, na intervenção com os alunos, mantive conversas com a aluna Nº5 sobre o seu registo de assiduidade nas aulas estar a ser insatisfatório, mantendo uma escuta-amigável, com o objetivo de a aluna melhorar esse comportamento; o caso da aluna Nº3, identificada na reunião inicial de turma como uma aluna que necessitava de reforço positivo na realização das atividades escolares, abordei a aluna sempre que possível, mantendo conversas sobre a sua prestação na aula, sempre com o objetivo de a motivar e manter conversações sobre outros assuntos do seu interesse, a exemplo, música, desenho, entre outros. Em relação às intervenções com os EE, os objetivos propostos foram cumpridos no culminar da apresentação aos EE orientada por mim com o auxílio da DT e nas intervenções com os EE face à apresentação das medidas de antecipação e reforço nas

aprendizagens, nas quais foram nesta etapa destacados os alunos N°3, N°6 e N°10. Esses registos foram coletados mediante o objetivo determinado por mim nesta etapa, na intervenção entre professores do CT, referentes ao conhecimento das avaliações intercalares dos alunos, assumindo assim um papel proativo junto do CT em recolher essas informações antecipadamente antes da reunião intercalar.

Na continuação dos trabalhos desenvolvidos na Saída de Campo uma das nossas principais preocupações incidiu na manutenção das normas de segurança das tarefas, logo procurámos garantir a presença de um professor, que para além de nós estagiários, possuisse formação em suporte básico de vida.

Além da grande cooperação entre núcleo de estágio, professores dos dois CT e coordenação da EBT, sendo este um projeto inserido no âmbito de estágio, considerámos ser fundamental desenvolver o trabalho cooperativo com os nossos colegas que se encontram a estagiar noutros estabelecimentos de ensino. Perante isto, decidimos incluir os nossos colegas de estágio da Escola Secundária da Portela. Esta colaboração fez com que fosse possível termos a oportunidade de treinar a segurança à escalada. Juntamente com estes aspetos, ao sabermos que o nosso colega Diogo Rodrigues se encontra a desenvolver um Seminário relativo à lecionação da escalada nas aulas de EF, achámos que a sua presença nesta atividade seria vantajosa para que pudesse melhorar as suas habilidades, capacidades e conhecimentos na área.

Em relação aos recursos materiais, como já mencionado em cima, a EBT não possui quaisquer materiais para a realização da Escalada e da Canoagem, levando a que tivéssemos de contratar uma empresa externa, de forma a garantir a realização das atividades propostas. Este contacto foi efetuado no dia 13 de dezembro de 2021, tendo ficado tudo assegurado com a empresa dois dias depois. Em relação aos materiais para as restantes atividades, a escola possui todos os necessários para a concretização das tarefas.

Querendo tornar a Saída de Campo como um momento impactante, que os alunos ficassem com uma recordação da mesma, tomámos a opção de arranjar camisolas personalizadas para a Saída de Campo. Assim, contactamos a Delta Cafés, no dia 14 de dezembro de 2021, na procura de assegurarmos *t-shirts*. Sendo prática recorrente na empresa, pela intermediação do seu departamento de *marketing*, obtivemos resposta positiva pelo Senhor Comendador Rui Nabeiro, tendo a Delta Cafés enviado 56 *t-shirts* ao AEVF no dia 13 de janeiro de 2022.

Em relação à alimentação, optámos por deixar ao encargo dos alunos, aliando ao projeto de DrT do meu colega de estágio, relativo à alimentação saudável. Os alunos, terão

como tarefa, a realização de ementas saudáveis que sirvam como recomendações para os restantes alunos. Outro patrocínio obtido, diz respeito ao hipermercado E.Leclerc de Portalegre, que nos forneceu todas as águas da visita de estudo. O núcleo tomou a decisão de não permitir que os alunos levassem garrafas, pois houve registos de EE que viram alunos a consumir bebidas alcoólicas nas imediações escolares.

3ª Etapa - Progresso

A 3ª Etapa marcou a retoma às atividades letivas, onde num momento inicial juntamente com a diretora de turma realizei a reunião, dia 20 de janeiro na plataforma ZOOM, a entrega das avaliações aos EE. Tal como destacado na Lei de Bases do Sistema Educativo (1986), urge a necessidade de medidas educativas de forma a garantir uma educação de qualidade, proporcionando as melhores oportunidades educativas para todos. Neste sentido, em reunião com a DT, abordou-se a disponibilidade de inserir mais alunos nas medidas de antecipação e reforço das aprendizagens face às avaliações no final do 1º Período.

Dando continuidade ao reforço do objetivo preliminarmente traçado na 1ª Etapa que incide sobre manter uma relação positiva com os alunos da turma, auxiliei os alunos Nº1, Nº9, Nº16, Nº18 e Nº21 na elaboração de uma competição desportiva na modalidade de Futebol entre todas as turmas do 3º Ciclo da EBT.

Projeto Específico de Área

O objetivo traçado nesta etapa, referente à interação entre alunos e EE, foi a criação de pontes com um objetivo convergente, o sucesso pedagógico e pessoal dos alunos. Assim, nesta 3ª Etapa, realizou-se o Projeto ‘9ºano e Depois?’ que, dividido em quatro etapas distintas, contempla a análise e reflexão sobre as orientações vocacionais, culminando com a vinda dos EE à escola, seguindo a ideia de que um DT deve conseguir dinamizar e ter uma ação positiva não só nos alunos, mas também na escola, professores, família e sociedade (Coutinho, 1994). Nesta 3ª Etapa realizei uma palestra sobre a importância de ambicionar algo (desejável vs. executável), no sentido de que os alunos reflitam sobre o percurso curricular no Ensino Secundário - este primeiro momento foi realizado no dia 2 de fevereiro na aula de Inglês, após conversar com a professora responsável, que se mostrou interessada no projeto. Foi ainda nesta Etapa que os alunos apresentaram à restante turma as suas crenças e a profissão que ambicionam

para o futuro e o que pensam que necessitam de realizar para alcançar esses objetivos - este segundo momento foi realizado na mesma disciplina nos dias 9 e 16 de fevereiro.

Na 3ª Etapa, foi ainda realizada a convocação e/ou registo audiovisual dos EE e Professores no AEVF com disponibilidade em participar no Projeto no dia 4 de abril às 17h30, de forma a haver uma apresentação partilhada das suas experiências profissionais, bem como o seu percurso académico e/ou profissional para o conseguir. Optei, no caso dos EE não poderem comparecer na escola, pela estratégia de poderem participar no Projeto sob forma de entrevista gravada, na qual os alunos, auxiliados por um guião e linhas orientadoras, entrevistam os seus pais, registando em suporte audiovisual as suas intervenções. A participação dos pais e EE na escola é um direito consignado na lei. Tal direito está contextualizado em diferentes normativos legais, nomeadamente, no normativo legal, no n.º 5 do artigo 36.º, estabelece-se, que “os pais têm o direito e o dever de educação (...) dos filhos” e, por outro, na alínea c), do n.º 2 do artigo 67.º, que compete ao Estado “cooperar com os pais na educação dos filhos”. Apesar da participação dos EE se encontrar em vigor na lei, Oliveira (2013), destaca que na prática, essa participação afigura-se uma tarefa difícil, enumerando os fatores culturais e económicos como principais condicionantes dessa participação. Neste sentido, o Projeto ‘9º ano e Depois?’, configura-se como um grande marco de participação e presença dos pais e EE na escola.

Saída de Campo

Esta etapa ficou marcada pela continuação da preparação da Saída de Campo, sobretudo ao nível das atividades e dinâmicas interdisciplinares. No dia 16 de fevereiro de 2022, o núcleo de estágio deslocou-se ao Portinho da Arrábida, para reunir com o responsável da empresa que iria assegurar a presença da Escalada e da Canoagem, com o intuito de verificar os materiais bem como as zonas onde iriam decorrer as atividades, de forma a garantir todas as condições de segurança durante a realização das atividades. Ainda neste dia, definimos e marcámos os percursos de Orientação, tendo existido a preocupação de marcar o maior número de pontos viáveis, de forma a ser possível elaborar mapas diferentes para os alunos.

Abordando as atividades interdisciplinares, pretendeu-se incluir a maioria das disciplinas presentes no currículo dos alunos, com o intuito de os professores respetivos, participarem na preparação da Saída de Campo e das atividades.

Na disciplina de Educação Visual, a dinâmica interdisciplinar incidiu na criação, por parte dos alunos, nas aulas da disciplina, do logotipo alusivo à Saída de Campo. Posteriormente

foi selecionado um a ser colocado nas T-Shirts. Após a saída, os alunos também nas aulas de Educação Visual, elaboraram cartazes alusivos às experiências que vivenciaram nas atividades, utilizando todos os logotipos criados e fotografias tiradas, sendo estes posters afixados na EBT e no site do agrupamento.

Em relação à disciplina de Geografia, foram os próprios alunos a elaborar algumas partes dos mapas, sendo que tiveram que realizar quatro atividades: em cada mapa identificaram qual o tipo de escala representada; com auxílio da bússola indicaram e assinalaram no mapa onde se situa o Norte geográfico; através do estudo dos pontos cardeais tiveram que indicar qual o ponto mais a oriente e a ocidente dos mapas que lhes forem atribuídos; e por fim, calcularam, utilizando a bússola, qual o azimute de alguns pontos. Como foram conteúdos que os alunos aprenderam no 7º ano, a professora durante o mês de março realizou um bloco de revisões das matérias relativas à leitura de mapas e utilização de bússolas, com o intuito de os alunos estarem preparados para aplicar estas aprendizagens na atividade da orientação.

Na disciplina da Matemática, os alunos neste ano letivo encontram-se a trabalhar a trigonometria e as funções de segundo grau. Perante isto e em conversa com a professora, os alunos na estação de orientação, calcularam, através da escala presente no mapa, a distância total, em linha reta, dos seus respetivos mapas e a distância real entre dois pontos, tendo estes valores de ser colocados na legenda do mapa. Durante o 2º Período, a professora garantiu que nas aulas de Matemática, os alunos realizassem exercícios que permitiram treinar a utilização das escalas dos mapas, como formas de resolução de problemas matemáticos.

A educação ambiental é uma temática presente no programa das disciplinas de Inglês e de Cidadania e Desenvolvimento, mas que iria apenas ser abordado no 3º Período. Contudo, após reuniões com as professoras e visto que iríamos possuir uma atividade específica de limpeza da praia, as docentes garantiram, prontamente, que iriam abordar no 2º Período já essa temática, tendo os alunos ficado encarregues de construir, nas aulas de Cidadania, os contentores de reciclagem, que iriam ser utilizados na Saída de Campo. Para além disto, ainda nas aulas de Inglês do mês de março, os alunos colocaram a legenda dos mapas de orientação em inglês, pois, como referiu a professora, a tradução de textos de português para inglês, tem sido um objetivo que os estudantes têm desenvolvido ao longo do ano.

Em termos de dinâmicas interdisciplinares com a disciplina de Físico-Química, os alunos têm neste ano letivo abordado os conteúdos relativos à força, estando esta extremamente ligada à Escalada e à Canoagem. Perante isto, a professora garantiu que iria trabalhar nas suas aulas, com os alunos, os diversos tipos de força que ocorrem quando um indivíduo se encontra

a escalar ou a manusear uma canoa, sendo que no dia da Saída de Campo, a professora esteve na estação da Escalada para questionar os alunos em relação a esses conteúdos, utilizando as medidas da presente parede de escalada.

Sendo os nutrientes uma temática abordada no 1º Período na disciplina de Ciências e aproveitando o Projeto de Direção de Turma do meu colega de estágio relativo à Alimentação Saudável, com a ajuda da professora de Ciências, os alunos constituintes do projeto formularam ementas saudáveis que serviram como recomendações para os restantes alunos, relativamente aos alimentos que deverão levar para a Saída de Campo.

Após a concretização e operacionalização da Saída de Campo, nas aulas de Português os alunos irão escrever textos argumentativos e reflexivos sobre a Saída de Campo, tendo de estabelecer uma ligação entre esta e o conteúdo dos Lusíadas, que foi uma das obras sobre a qual trabalharam neste ano letivo. Os textos serão afixados na EBT e expostos no site do AEVF.

A concretização da visita no dia 8 de abril de 2022, no Portinho da Arrábida, encerrará o trabalho desenvolvido nesta 3ª etapa, sendo que para a etapa seguinte irá ser efetuada uma avaliação do impacto da visita em relação aos alunos e às suas aprendizagens nas diversas disciplinas.

Balanço da 3ª Etapa

O grande objetivo que me propus a atingir nesta etapa dizia respeito à conquista do objetivo delineado do meu Projeto de Direção de Turma, ‘9º ano e Depois?’, tendo como base que os alunos fossem capazes de identificar áreas curriculares de interesse. Para tal, os momentos de pesquisa sobre os percursos académicos e posterior debate em turma sobre os mesmos, assumiu-se como um fator importante, promovendo a discussão e pontos de vista diferenciados. A vinda dos EE à escola, num terceiro momento do Projeto, foi bastante benéfica, tanto para os alunos como para os EE, que se sentiram parte integrante do processo educativo dos seus educandos. Como refere Leitão (2010) o debate colaborativo entre alunos e encarregados de educação promove o interesse e comportamentos sociais nos alunos.

Como balanço do Projeto, destaco a grande adesão por parte dos alunos em construir, divulgar, debater com base nos seus gostos e crenças, o percurso académico que pensam percorrer, tendo em vista a profissão desejável. Após identificar as profissões que os alunos apresentaram, convoquei os EE para um terceiro momento, 4 de abril de 2022, que consistiu na «entrevista aberta» realizada pelos alunos aos EE para conhecerem os percursos pessoais e

profissionais. Tendo os alunos evidenciado com frequência nas suas apresentações o gosto pelas áreas da educação e da saúde, os EE presentes neste momento foram: uma Professora de História, uma Professora de Inglês, uma Educadora de Infância, uma Enfermeira e uma Médica da Área da Psicologia. Este leque de profissões fez com que, apesar de haver áreas curriculares e percursos académicos semelhantes, potencializasse as diferenças e motivações individuais com base nas profissões, fazendo com que os alunos se interessassem em questionar os EE. Em suma, observei um ambiente positivo em comunidade educativa, entre Professores, Alunos e EE, que ficou marcado pela grande satisfação dos EE a contar as motivações e dificuldades em atingir a sua profissão desejável e o olhar curioso e crente dos alunos que os ouviam.

4ª Etapa - Produto

Como objetivos nesta 4ª Etapa no plano educativo dos alunos defini como prioritário o acompanhamento dos alunos com mais dificuldades, nomeadamente o aluno N°7 e N°10, que neste momento são os casos mais problemáticos, no que diz respeito ao aproveitamento e sucesso escolar no 9º ano de escolaridade. Estes alunos foram propostos para apoios às disciplinas de Matemática, Inglês, Português e Físico-química. Para aferir se os alunos estão a frequentar as medidas de apoio, irei questioná-los frequentemente, bem como conversar com os professores para que os EE tenham sempre a informação sobre a frequência e aproveitamento dos alunos nas medidas estabelecidas. Outro objetivo traçado diz respeito à participação da turma nos Projetos de Domínio de Autonomia Curricular em torno do tema ‘Escola - Atelier da Felicidade’.

Indo de encontro aos vetores estratégicos do Projeto Educativo, ainda em relação à minha ação com os alunos, relativo ao Projeto ‘9º ano e Depois?’, tenho agendado para os alunos que necessitam, sessões de esclarecimentos de dúvidas relativas às orientações vocacionais na entrada para o Ensino Secundário. O mesmo documento refere “competê ao Agrupamento promover a formação integral dos indivíduos (crianças e jovens vocacionados para o prosseguimento de estudos ou para o mundo do trabalho), preparando-os para a aprendizagem ao longo da vida e para o exercício de uma cidadania responsável e empreendedora” (Projeto Educativo AEVF; p. 17).

Relativamente à intervenção com os EE na escola, destaco a reunião de entrega das avaliações e propostas individuais aos seguintes alunos: N°3, acompanhamento sobre os momentos de avaliação com o objetivo de que a aluna organize e crie métodos de estudo tendo

em vista o seu sucesso académico; N°5, reforço sobre a importância da assiduidade nas aulas. Apesar de a aluna ter melhorado este indicador ainda ocorrem alguns atrasos injustificados a algumas aulas; N°6, aluno com NEE, reformulação do horário de sexta-feira à tarde do aluno, visto que o mesmo se demonstra desgastado e o seu foco de atenção é mais eficaz nos restantes dias da semana e preferencialmente da parte da manhã; N°7 e N°10, proposta de apoios às disciplinas que apresentaram insucesso no 2º Período.

Com base nos vetores estratégicos e linhas de ação presentes no PE do AEVF, nesta 4ª e última Etapa do Projeto de DrT, foi realizada uma avaliação do Projeto ‘9º ano e Depois?’ com base em inquéritos de pertinência do Projeto aos alunos, EE e Professores, com o objetivo de aferir o cumprimento de dois objetivos estratégicos mencionados no PE: 1º - “Promover a imagem institucional do Agrupamento de Escolas, dando o conhecimento das suas mais-valias”, que destaca como linhas de ação, a “realização de ações de divulgação da oferta educativa do Agrupamento” (p. 25); e 2º - “Envolver a comunidade educativa na vida do Agrupamento, incentivando uma maior participação dos alunos e dos pais/EE, (...) na dinâmica organizacional e social da escola” (p. 25).

Nesta 4ª etapa procedeu-se ainda à avaliação do impacto da Saída de Campo em relação aos alunos e às suas aprendizagens nas diversas disciplinas, para tal, revelou-se importante manter contactos com os professores nas restantes disciplinas de forma a supervisionar as aprendizagens dos alunos.

Balanço Final

Após um ano letivo cheio de novos desafios e muitas aprendizagens, destaco a Área da Direção de Turma como um marco importante na minha formação profissional pelo papel que um DT estabelece na escola, na mediação, promoção e autonomia em três funções relativamente aos alunos, aos encarregados de educação e aos restantes professores do CT, assim como destaca Marques (2002), o DT configura poderes inigualáveis na escola pelas relações interpessoais que participa.

Ao realizar uma profunda reflexão sobre a minha intervenção direta nos alunos, destaco a importância do acompanhamento constante, essencialmente nos alunos que necessitavam de um acompanhamento mais direto, tendo em vista o seu sucesso escolar.

A aproximação dos EE ao PE dos alunos foi uma prioridade que estabeleci desde cedo, que se traduziu numa estreita e positiva relação. A promoção constante de momentos de

reuniões sobre sínteses de desenvolvimento e descrição de incidências com os EE, a promoção do Projeto liderado por mim ‘9º ano e Depois?’ que fez com que os EE participassem de forma ativa na palestra, beneficiou em primeira instância os alunos bem como a relação entre DT e pais. Foi neste projeto implementado, que os EE se evidenciaram enquanto grupo interveniente no processo educativo através de uma participação ativa, podendo ajudar a motivar e a estimular os alunos, associando-se aos esforços dos professores (Nóvoa, 1992).

Outro exemplo, de cuidado em que os EE se sentissem agentes ativos na comunidade educativa, foi a sua inclusão no acesso das fotografias dos seus educandos na Saída de Campo, que segundo os EE, foi um dia que os alunos gostaram muito, fazendo atividades desportivas pela primeira vez num contexto fora da escola na qual, infelizmente, nunca tiveram oportunidade de realizar.

Na vertente das relações entre professores de CT, destaco a liderança partilhada e as constantes conversas sobre os desempenhos dos alunos nas restantes disciplinas. O desenvolvimento e participação na turma no Projeto de Domínio de Autonomia Curricular, foi culminado a um sábado, por esse motivo, procurei mediar os professores para a importância de estarem presentes. Nesse projeto, havendo sete domínios a que o DT poderia promover na turma, pela minha autonomia e constante participação, consegui que o nosso projeto de turma incidisse no subtema Atividade Física, preocupando-me em que todos os professores do CT estivessem envolvidos. Assim, nas aulas de Português os alunos selecionaram frases importantes, poemas ou excertos dos Lusíadas; nas aulas de Educação Visual os alunos plastificaram os textos; nas aulas de Educação e Cidadania os alunos realizaram o levantamento de materiais para realizar o restauro de um bebedouro na escola; e nas aulas de Educação Física desenvolveram os conteúdos de Dança, de forma a apresentar durante a atividade. Esta cooperação entre professores traduziu-se num maior comprometimento dos alunos na preparação da atividade e sua participação voluntária a um dia não convencional de escola, num sábado.

Realizando uma análise aos objetivos específicos que estabeleci com a Saída de Campo, nomeadamente «desenvolver as aprendizagens cooperativas entre alunos das diferentes turmas», «no Voleibol, em situação de cooperação 3+3, os alunos realizam 4 transições de rede, frequentemente, o 2º passe é feito pelo jogador na posição três», e «na Dança, os alunos realizam os passos do Foxtrot de forma autónoma, mantendo corretamente a estrutura rítmica musical», estes objetivos foram cumpridos com sucesso. O desenvolvimento das atividades propostas nas aulas de EF e o conhecimento dos alunos foi preponderante, na formação de

grupos, compostos por alunos cooperantes e alunos líderes de ambas as turmas, promovendo as aprendizagens estabelecidas.

Seguindo as estratégias dos objetivos acima mencionados, também os objetivos «as alunas Nº5 e Nº13 participam de forma ativa nas atividades propostas», e «os alunos cooperam e incluem positivamente nas atividades os alunos Nº6 e Nº10, que têm NEE», foram cumpridos com sucesso. Inicialmente pelo cuidado na formação de grupos, na colocação dos alunos em grupos cooperantes e inclusivos e na simplificação dos objetivos. A adoção destas estratégias fez com que os alunos experienciassem sucesso, fazendo com que os mesmos se sentissem motivados durante todas as atividades propostas na Saída de Campo.

O último objetivo proposto, «potencializar e consciencialização da preservação ambiental», também foi cumprido. Em consonância com as disciplinas de Educação e Cidadania e Inglês, na qual os alunos abordaram a temática, na Saída de Campo os alunos evidenciaram comportamentos positivos de consciencialização da preservação ambiental, quer na atividade proposta, recolha do lixo pela praia, quer na recolha de outros detritos encontrados em momentos externos à atividade. O cuidado de todos os alunos, em não sujar a praia com a alimentação que trouxeram, foi um dos bons exemplos de comportamentos cívicos demonstrados durante toda a Saída de Campo.

Em relação ao objetivo de supervisão das aprendizagens promovidas com a realização da Saída de Campo, na disciplina de Educação Visual, constatei que os alunos realizaram e colocaram cartazes alusivos às experiências que vivenciaram nas atividades na EBT e no site do AEVF. Na disciplina de Português os alunos escreveram textos argumentativos e reflexivos com relação aos Lusíadas e à Saída de Campo, tendo os mesmos sido expostos também na EBT e no site do agrupamento. Este método de divulgação à comunidade escolar denotou-se bastante positivo quer na relação interdisciplinar curricular quer no conhecimento das boas práticas promovidas pela EF realizadas na Saída de Campo. Na disciplina de Inglês e Cidadania e Desenvolvimento, a Professora reconheceu que a sua participação ativa e dos alunos, na Saída de Campo, foi uma mais-valia na exposição de exemplos e criação de debate cooperativo entre os alunos, em relação aos conteúdos de promoção de hábitos ambientais e proteção do meio ambiente.

3. DESPORTO ESCOLAR

Bom e Brás (2003) destacam a importância do DE no desenvolvimento dos alunos, e que constituem também um objeto da formação inicial dos professores de EF, como um fator de qualidade das escolas, tendo como valores a atividade desportiva desenvolvida ao nível do DE põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens. O DE é caracterizado como um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (ME, 2017), de entre os quais se destacam: Responsabilidade, Integridade, Excelência, Exigência, Curiosidade, Reflexão, Inovação, Cidadania, Participação e Liberdade (Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025).

Após consulta das modalidades no Agrupamento, incidi sobre o Futsal, mais propriamente no escalão de Infantis B Femininos. A minha opção deveu-se fundamentalmente ao gosto da modalidade em questão, na qual tenho Título de Treinador de Futebol UEFA C - Grau 1 e, em termos metodológicos, técnico-táticos é uma modalidade em que quero aprofundar os meus conhecimentos. Outro aspeto fundamental na base da minha opção, passa por contribuir na formação especializada dos alunos, usando *feedback* específico após uma má execução e/ou reforçando um determinado comportamento que quero evidenciar. Como menciona Siedentop (2002), o professor especialista em uma determinada matéria além da maior facilidade na observação e identificação das componentes críticas consegue incidir nos alunos incitando-os a agir e realizar eficientemente as competências motoras solicitadas.

Outro motivo deveu-se a questões temporais, de recursos e disponibilidade de horário, não pondo em causa o meu desempenho nas restantes áreas do Estágio Pedagógico, nomeadamente nas áreas da Lecionação e de DrT.

De salientar, que todos os alunos do AEVVF podem frequentar todas as ofertas de DE, independentemente de as atividades serem realizadas em outra escola do agrupamento. Neste caso, a oferta do Futsal é oferecida na EB S. Vicente.

O DE ao contrário da Lecionação, teve o seu início a 6 de outubro, na qual o principal objetivo além da criação de hábitos e rotinas, avaliação diagnóstica das alunas, foi essencialmente um período de captações, na qual houve entradas e saídas de várias alunas, passando pela modalidade de Futsal Infantis B Feminino um total de 40 alunas. Esta ocorrência veio dificultar a caracterização do Grupo-Equipa. Outro aspeto incomum prende-se por grande parte das alunas não conseguir estar presente aos dois tempos semanais de 135 minutos, 90

minutos na quarta-feira e 45 minutos na quinta-feira, devido à incompatibilidade entre o horário letivo e o horário do DE.

Atendendo às circunstâncias apresentadas acima e tendo em conta a presença comum da maioria das atletas aos treinos, o Grupo-Equipa é constituído por 20 alunas, habitualmente quinze a dezassete alunas por 45 minutos de treino, havendo atletas que na quarta-feira só conseguiam realizar o primeiro tempo de DE porque tinham aulas no segundo tempo.

1ª Etapa - Prognóstico

Nesta 1ª Etapa, numa fase inicial foi importante divulgar a oferta do DE, desta forma elaborei um cartaz que coloquei na EB S. Vicente, na EB Telheiras e na ES Virgílio Ferreira (apêndice XVII), bem como desenvolvi diálogos com as alunas com o objetivo de as incentivar à participação no DE, tanto na modalidade que estava inserido, como nas restantes oportunidades asseguradas pelo AEVF.

A 1ª Etapa, é destinada à criação de hábitos e rotinas - regras de conduta, avaliação das aprendizagens das alunas na modalidade de Futsal, identificação das dificuldades e criação de objetivos intermédios para as alunas progredirem. Sterling (2009) citado por Veiga (2018), menciona a relação positiva entre a aprendizagem dos alunos e o tipo de gestão de ensino durante a primeira semana de aulas, nomeadamente no estabelecimento de hábitos e rotinas.

Desta forma, as Unidades de Treino tiveram como foco o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, através da prática sistemática e planificada do exercício orientado por princípios e regras, devidamente fundamentados no conhecimento científico (Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho & Vieira, 2000). As situações de jogo de nível, de forma a identificar e realizar uma observação e avaliação autêntica referente ao nível de jogo (Comédias, 2012). Preferencialmente, optei por situação de jogo 4x4 em espaço amplo e situações de superioridade numérica expressiva 3x1+GR e 3x2+GR.

Após a identificação do nível de jogo das alunas do Grupo-Equipa, foi importante planear situações de aprendizagem. Como referem Garganta et al. (2013), os exercícios propostos devem ser vistos como um meio/instrumento técnico pedagógico fundamental que o professor dispõe para o nível de prestação dos seus alunos. Assim, realizei exercícios de receção de bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a uma companheira desmarcada; conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar; desmarca-se após o passe e para se libertar da

defensora; criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre; aclara o espaço de penetração da jogadora com bola; na defesa, marca a adversária escolhida.

De acordo com o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022, o programa 2017-2021 ficou marcado pela pandemia COVID-19, com impacto profundo nas atividades do DE nos dois anos letivos anteriores. A intermitência de atividades letivas e não letivas presenciais bem como a suspensão de todas as atividades competitivas extraescolares conduziram a alguma quebra de vínculo dos alunos ao Desporto Escolar, pelo que será determinante recuperar os alunos. Segundo Fairclough et al. (2008) citado por Carraça (2017), as crianças passam até um máximo de 45% do seu dia na escola, constituindo-se a aula de EF e DE o local ideal para incutir nos jovens um estilo de vida saudável e fisicamente ativo.

Projeto Específico de Área

Relativamente ao Projeto de Desporto Escolar a temática do Projeto vai ao encontro com o Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 na formação de alunos, especificamente, no desenvolvimento da formação das alunas do Grupo-Equipa nas funções de juízes-árbitros de Desporto Escolar. Sendo importante a integração de todas as alunas do Grupo-Equipa, este projeto pretende assim dar resposta, inicialmente ao conhecimento das leis de jogo, no seu conhecimento pedagógico. De acordo com Mandigo, Butler e Hopper (2007) citados por Comédias (2012), os alunos estão capazes de participar nos jogos de forma mais eficaz se dominarem as regras principais do jogo. Num segundo momento, que todas as alunas tenham um papel preponderante na equipa, quer como jogadoras, quer como árbitras nas competições e/ou auxílio à equipa técnica.

Este Projeto tem como objetivo principal desenvolver competências sobre as leis de jogo na modalidade de futsal. Outro objetivo inerente ao Projeto está associado à formação de alunas na função de juízes-árbitros. Para Garganta (1998), nos JDC em contexto escolar não devem ser apenas utilizados como meio para o desenvolvimento de habilidades e capacidades variadas, importa ainda ensinar as regras e condutas desses mesmos jogos.

Estes objetivos pretendem assim que as alunas se envolvam nas atividades do DE para lá da função de jogadoras. Um dos motivos que me levou a optar por esta temática parte da necessidade de envolver três alunas, que não podem competir devido a terem atingido o limite etário da oferta escolar e sempre se mostraram interessadas em participar tanto nos treinos como em futuras funções técnicas nos quadros competitivos.

Na tabela abaixo assinalada exponho, de forma sintetizada, os objetivos e processos do projeto:

Tabela 6. Desporto Escolar - Projeto Específico de Área

Objetivos	Formar alunas na função de juizes-árbitros; Desenvolver os conhecimentos das Leis de Jogo; Melhorar a participação das alunas no Jogo.	
	1ª Etapa	Identificação de possíveis necessidades de intervenção; Revisão da bibliografia.
	2ª Etapa	Questionário Diagnóstico às alunas do Grupo-Equipa, sobre as Leis de Jogo na modalidade de Futsal; Apresentação sobre as Leis de Jogo.
	3ª Etapa	Utilização da plataforma do <i>Classroom</i> na exposição de conteúdos teóricos sobre as funções de juiz-arbitro; Aplicação prática dos conhecimentos teóricos nos treinos.
Processos	4ª Etapa	Aplicação prática dos conhecimentos teóricos nos 3º momentos competitivos; Balanço do Projeto.

Balanço da 1ª Etapa

Em primeira retrospectiva, saliento a grande adesão das alunas na modalidade de Futsal Infantis B feminino, contudo, destacam-se apenas duas alunas que não pertencem à escola onde são realizados os treinos na EB São Vicente, concretamente, uma aluna que estuda na Vergílio Ferreira e outra aluna na EB Telheiras. A problemática das horas dos treinos, entre as 12h e as 14h, pode ser determinante para não conseguir corresponder às necessidades da população escolar do AEVF, visto que as alunas teriam que se deslocar de uma escola para outra, na zona urbana de Lisboa.

A questão temporal dos treinos, ainda condiciona, pela negativa, a pouca concentração de alunas no primeiro tempo do treino de quarta-feira, o que leva que o planeamento sofra alterações significativas na estrutura e volume de treino nessas sessões. Uma possível solução apresentada, seria lecionar os treinos a uma hora pós termino de aulas, ao final do dia, no entanto, este horário está definido há alguns anos e não houve grande abertura para a sua alteração, contrariando Harris e Penney (2000); Tappe e Burgeson (2004) que mencionam que

a escola tem de providenciar uma ótima oportunidade para que todos os alunos participem em atividades físicas e desportivas de forma estruturada e regular.

A minha adaptação no Grupo-Equipa foi bastante produtiva. Desde a 1ª Unidade de Treino, tive logo a oportunidade de planificar e orientar os treinos com total autonomia.

Após a AI, na qual as alunas foram avaliadas em situação de jogo GR+3x3+GR, a minha preocupação evidenciou-se em tornar o Grupo-Equipa mais competitivo, identificando as alunas mais competentes e formando grupos de exercício onde as mesmas treinavam juntas de forma a haver competitividade e desafio entre elas. A heterogeneidade de grupo, usando as competências das alunas mais capazes em prol das alunas que evidenciavam mais dificuldades. Nesta etapa, os objetivos gerais, além da adaptação e avaliação do Grupo-Equipa aos processos de treino, a preocupação consistiu em que todas as alunas cumprissem o nível Introdução ou parte do nível. Os aspetos técnicos da modalidade foram o foco nesta 1ª etapa, a exemplo, os exercícios de treino expressaram grande quantidade de ações de passes, condução de bola, deslocamentos à distância de passe e finalização intencional. Para tal, a preocupação passou por ter sempre balizas/pontos de pontuação para que as alunas estivessem sempre a treinar em contexto com o objetivo do jogo e não formas simples de exercícios analíticos de habilidades técnicas isoladas.

2ª Etapa - Prioridades

Relativamente ao plano anual do DE (apêndice XVIII), a 2ª etapa, constituída por 17 treinos em sete semanas, teve como objetivos operacionais situações de jogo nível Introdução GR+3x3+GR e situações de jogo nível Elementar GR+4x4+GR. As aplicações destes exercícios tiveram como objetivo o desenvolvimento das competências e promoção de um elevado efeito de transferência para a competição, promovendo ações de autonomia e criatividade nas jogadoras (Garganta, 2005). Os exercícios aplicados nesta etapa foram de superioridade numérica ofensiva 2x1+GR, 3x2+GR e 4x3+GR, por se tratarem, teoricamente, a estrutura menos complexa que os exercícios competitivos do jogo de futsal podem assumir (Garganta et al., 2013).

Os grupos de trabalho foram compostos respeitando a presença em cada um dos momentos de treino e o nível em que as alunas se encontram, isto é, em um dos momentos em situação de jogo GR+3x3+GR optei por grupos equilibrados, com jogadoras de melhores competências à baliza e/ou na zona central do campo de forma a dar continuidade ao jogo. As

alunas com menores competências inicialmente jogam nas laterais do campo, de forma a reduzir o leque de ações a tomar para que estejam em melhores condições de decidir bem após a receção da bola. Devido ao grande número de alunas para o espaço de jogo, urge a necessidade de criação de uma estação de trabalho específico de condução de bola, receção, passe e finalização, de forma a melhorar as competências das alunas e minimizar os tempos de espera no treino. Em todos os grupos de trabalho procurei que as atividades fossem adequadas às capacidades das alunas, de forma a promover situações de aprendizagem, auxiliado pelo *feedback* e também pelas outras alunas, pois o nosso ensino é tradicionalmente dominado pelo professor, que consiste em uma cadeia de demonstrar, explicar, fornecer prática e corrigir erros. O fator mais importante da aprendizagem é oferecer tarefas que atendam à capacidade do aluno (Pehkonen, 2010).

Os objetivos intermédios foram definidos pelos dois níveis de competências das alunas: Nível I - Em situação de jogo Gr+3x3+Gr e superioridade numérica, 3x1+Gr, em espaço amplo recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente optando por rematar, passar e conduzir conforme a situação. A aluna realiza com correção global, no jogo e em exercícios critérios, as ações: receção de bola, remate e condução de bola. Nível E - Em situação de jogo Gr+4x4+Gr, a aluna desmarca-se em rutura e apoio, garantindo a largura e profundidade do ataque. Ao recuperar a bola, passa a uma jogadora desmarcada. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, drible, finta e passe. Durante esta etapa tracei como objetivo a implementação da defesa individual nas situações de jogo em igualdade numérica, explicando inicialmente o conceito às alunas, como sendo aquela defesa na qual cada jogador tem responsabilidade prioritária sobre um adversário concreto, acompanhando-o em todas as movimentações ofensivas que este realize no campo (Lozano, Gutierrez, Rodrigo, Candelas & Barrio, 2002).

Outro objetivo definido nesta etapa passou por manter a grande adesão das alunas aos treinos no DE.

Projeto Específico de Área

O Decreto-Lei nº95/1991, evidencia o DE como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desta forma o

DE deve ter caráter inclusivo e tentar chegar a todos os alunos da comunidade escolar. Assim, este projeto teve como primeiro momento um questionário às alunas do Grupo-Equipa, sobre as leis de jogo na modalidade de Futsal. Este momento teve como objetivo situar o Grupo-Equipa sobre os seus conhecimentos, para que na intervenção seguinte eu pudesse reforçar os aspetos onde as alunas evidenciaram mais dúvidas e incertezas. Após o questionário, no segundo momento foi realizada uma apresentação teórica sobre as Leis de Jogo, este momento foi efetivado no treino de quarta-feira ao segundo tempo, por ser a hora em que há mais adesão das alunas nos treinos e de forma a não comprometer um dia sem atividade física de DE semanal.

Balanço da 2ª Etapa

Durante a 2ª etapa houve sempre uma grande adesão das alunas aos treinos, motivada, na minha opinião, pela forma como os mesmos foram orientados e por preocupações pedagógicas que sempre respeitei, tais como, tratar as alunas pelos nomes, mostrar interesse por questões extradesportivas das alunas, manifestar disponibilidade para ouvir as opiniões das mesmas e não ser um treinador autoritário, fornecer sempre *feedback* às alunas acerca dos seus desempenhos, elogiando os progressos e repreendendo com critério, utilizando sempre uma linguagem de fácil perceção para as alunas e apropriada ao escalão etário. Preocupei-me por utilizar frequentemente *feedback* ao desempenho para que as alunas soubessem até que ponto aprenderam e, portanto, terem a perceção acerca da qualidade do seu desempenho (Black et al., 2004; Gagné, Golas & Keller, 2005 citados por Veiga, 2018).

Em relação aos processos evolutivos das alunas, denota-se melhorias significativas por parte do grupo de alunas menos capazes, relativamente aos aspetos técnicos do jogo, como por exemplo, a receção e controlo da bola, o levantar da cabeça após receção e na condução da bola. Relativamente aos aspetos técnico-táticos e leitura constante do jogo e tomadas de decisão, é o indicador onde se denota mais dificuldades deste grupo de alunas. Para combater este fator, procurei direcionar o meu *feedback* sempre que necessário, parando o exercício na fase crítica e dando a oportunidade de repetição às alunas. A utilização de jogadoras mais competentes foi um fator chave pedagógico, quer na cooperação entre jogadoras, quer na limitação, por vezes, das suas ações, dando mais tempo e espaço para as jogadoras menos capazes tomarem as melhores decisões.

Neste balanço da 2ª etapa, manifesto ainda a falta de momentos competitivos entre escolas, nas quais ainda não foi realizado qualquer jogo entre grupos-equipa, havendo apenas momentos competitivos fomentados nos treinos entre alunas. Este fator pode ter contribuído para a dificuldade de atingir o objetivo de as alunas evidenciarem com regularidade a marcação defensiva individual. De forma a promover momentos competitivos considere realizar um jogo-treino com o escalão infantis masculino, com o cuidado de formar um plantel por conveniência de nível ao falar com o Professor responsável, de forma que as alunas vivenciassem o jogo autêntico contra outro Grupo-Equipa que as alunas não conhecem. Tal como refere Garganta (2001), o jogo de futebol decorre na natureza do confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, e caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade.

Em relação ao momento da apresentação e lecionação das Leis de Jogo, do meu Projeto de DE, destaco que foi um momento importante tendo em vista o sucesso pedagógico das alunas, pois o conhecimento das principais regras da modalidade foi importante para que se observasse nos treinos posteriores menos interrupções, a exemplo, o atraso de bola ao GR, a diferenciação entre marcação de livres diretos e indiretos e a reposição lateral da bola em jogo.

3ª Etapa - Progresso

A 3ª etapa marca o início das atividades letivas no 2º Período, neste caso iniciou-se no dia 12 de janeiro e terminou na segunda semana de abril de 2022. Nas primeiras duas semanas, foi realizado exercícios de superioridade numérica expressiva em vagas 3x1+GR, de forma a rever os conteúdos abordados na UD anterior, bem como a rotação de todas as alunas no exercício, de forma que vivenciassem as tarefas ofensivas e defensivas no treino. Nesta unidade de síntese e revisão de conhecimentos, optei por na parte final do treino, explorar a situação de jogo GR+2x2+GR, com o GR da equipa com bola, a avançar no campo na situação ofensiva e o GR da outra equipa, nesse caso, não poderia sair entre os postes, de forma a estar sempre garantida a superioridade numérica ofensiva.

Como objetivos na etapa de Progresso, pretendi consolidar os aspetos técnico-táticos desenvolvidos nos treinos, os conhecimentos e cumprimento das principais regras e leis de jogo e melhorar a tomada de decisão em conformidade com a situação de jogo.

Nesta 3ª etapa, em todos os treinos houve uma estação de trabalho de condição física, apesar de no período anterior devido ao aproveitamento do tempo, as alunas vivenciassem

exercícios com o objetivo do desenvolvimento da resistência, velocidade e força em especificidade, ou seja, na realização de exercícios com bola em situação de jogo reduzido. Como defende Grosser (1992) a velocidade, tal como as capacidades de resistência e força, devem ser desenvolvidas através de exercícios específicos do tipo de solicitações que a competição exige.

Nesta UD, com o objetivo de desenvolver a resistência em regime anaeróbio láctico, formaram-se grupos de duas alunas na linha de fundo, em campo reduzido com duas balizas laterais, passando a aluna a bola à outra e defende em situação 1x1, sendo que a jogadora atacante tem como objetivo finalizar numa das balizas, alternando entre quem ataca e defende. Este exercício tem como componentes de carga, a intensidade alta e a frequência de quatro séries de cinco repetições respeitando 30 segundos de pausa entre repetições (Torres, 2008). Para o desenvolvimento da velocidade em regime anaeróbio aláctico, seguindo como referência o mesmo autor, realizei o seguinte exercício: duas equipas de quatro alunas, situadas uma em cada linha de fundo com dois sinalizadores nas extremidades do círculo central perto do meio-campo, num campo 40mx20m. O GR coloca a bola com o pé num dos elementos da sua equipa na linha de fundo para que o jogador contorne o sinalizador e ataque a baliza. Ao mesmo tempo, a equipa que está na linha de fundo contrária de onde partiu a bola vai defender o ataque da equipa adversária. Para o desenvolvimento da força geral, realizei um circuito de força, com três estações. Abdominais, flexões, remates e mudanças de direção, em intensidade alta, realizaram-se duas séries com 15 segundos de duração e 45 segundos de pausa entre repetições (Torres, 2008).

Indo de encontro às intenções e perspetivas realizadas no balanço da etapa anterior, no início do mês de fevereiro, realizámos o primeiro jogo treino com o escalão masculino de futsal infantis do AEVF, após a sua realização efetuei uma retrospectiva de pontos benéficos vs. pontos negativos sobre a realização do mesmo e se iremos, juntamente com o Professor responsável do Futsal masculino, continuar com a planificação de mais jogos treinos. Parto do princípio, que será um momento importante de desenvolvimento para as alunas do nosso Grupo-Equipa, de forma que as alunas vivenciem momentos competitivos que o DE não consegue assegurar de forma regular, fazendo com que haja uma interdependência e reciprocidade entre a competição e a preparação, como refere Garganta (2005) “conforme se quer jogar assim se deve treinar”.

Projeto Específico de Área

Nesta 3ª Etapa, o foco do Projeto incidiu inicialmente para três alunas que não podem participar como jogadoras nos quadros competitivos, no entanto esteve acessível a todas as alunas do Grupo-Equipa. Nesta etapa foi utilizada a plataforma do *Classroom* destinada ao Grupo-Equipa com os conteúdos teóricos sobre as funções de aluna juiz-arbitra, bem como suporte escrito e *feedback* durante os treinos. Como metodologia prática, em alguns momentos do treino, as alunas, além das funções de jogadoras, treinaram as suas competências como árbitras, sendo juízes da situação de jogo realizada no treino. A utilização de suporte didático e aulas práticas de arbitragem têm assim como finalidade assegurar o bom desempenho das alunas, pois este depende da obtenção de suporte teórico suplementado pela experiência prática (Gama, Corte, Monge, Araújo, Ramos, Horta, Marivoet, Serpa, Weinberg & Richardson, 2011).

Balanço da 3ª Etapa

Como retrospectiva, nesta 3ª Etapa destaco o ambiente positivo nos treinos, quer na grande frequência das alunas aos treinos, quer na disponibilidade e índices de motivação nos exercícios propostos. Estes indicadores, salientam o meu trabalho desenvolvido, quer em termos metodológicos e operacionais, tornando os momentos de treino desafiantes e motivadores às alunas, quer em relação à grande simpatia e amizade que mantenho com todas as alunas, criando um espaço escolar onde todas são bem-vindas e todas se sentem valorizadas pelas suas prestações. A exemplo disso, o Grupo-Equipa ficou bastante satisfeito pela oportunidade dada às três alunas que atingiram a idade neste escalão etário, treinarem com o grupo e a inclusão das mesmas no Projeto de DE, potenciando a sua participação tanto nos treinos como nos momentos competitivos.

De acordo com Brynteson e Adams (1993) citados por Santos, Martins e Marques (2014), é preocupante verificar que, a maioria dos alunos, parece terminar a escolaridade sem a perceção da importância de uma prática regular de AF, para os autores os alunos não revelam conhecer a importância e necessidade de uma prática regular de AF, dificilmente serão capazes de organizá-la e estruturá-la correta e autonomamente nas suas vidas. Desta forma é importante envolver os alunos nas práticas de atividade física e desportiva, podendo o DE ser um complemento fundamental nas crianças e jovens. Apesar da condicionante identificada na 1ª Etapa, relativa ao horário dos treinos, hora de almoço, a implementação da condição física em

especificidade, jogos em espaço reduzido, maior ou menor número de jogadores pelo espaço, evidenciou-se bastante produtiva, tendo as alunas motivadas e inseridas em todos os momentos de treino propostos.

Relativamente aos momentos de competição, o nosso Grupo-Equipa teve apenas um encontro entre escolas, realizado no dia 30 de março. Foram realizados dois jogos contra a EB Marquesa de Alorna e contra a *Redbridge School*. Em análise aos dois jogos, destaco as qualidades ofensivas coletivas e individuais das nossas alunas em determinados momentos de jogo, conseguindo concretizar 8 golos no conjunto dos jogos. As alunas evidenciaram qualidade nas decisões de passe e/ou condução de bola face à situação de jogo. Como aspeto menos positivo, destaco a possibilidade de rematar mais vezes aquando isoladas.

Os aspetos a melhorar na próxima etapa dizem respeito à concentração nos momentos do jogo de transições defensivas e situações de bola parada (livres e cantos). Outro ponto que destaco na importância deste momento competitivo é a própria atmosfera que só a própria competição garante, na qual as nossas alunas tiveram pela primeira vez o contacto real com a competição e todos os rituais a ela associados, desde o transporte em equipa, o equipar no balneário, as inquietações e nervosismo natural que este processo competitivo garante.

4ª Etapa - Produto

Na Etapa do Produto, o planeamento foi realizado com os resultados identificados nos treinos do 2º Período, bem como no balanço do primeiro encontro competitivo entre escolas realizado a 14 de março. Neste sentido, identificou-se o Grupo-Equipa como sendo de nível Introdução, havendo claramente quatro alunas de nível Elementar e as restantes poderiam alcançar o nível Elementar ou parte do nível.

As fragilidades identificadas dizem respeito às marcações defensivas e respetivo posicionamento defensivo, relativo ao processo da equipa sem bola. Para colmatar esta necessidade realizei situações de jogo 3x3+GR em meio-campo, na qual a equipa em inferioridade numérica tem de finalizar na baliza e não permitir que a equipa adversária transpasse a linha de fundo com a bola controlada, garantindo a defesa individual e marcação posicional neste processo defensivo. Este exercício tem como objetivo aplicar os princípios fundamentais específicos que se reportam à relação numérica entre os jogadores da equipa e os adversários, na qual, nas zonas de disputa de bola a equipa deve procurar criar situações de superioridade numérica, evitar situações de igualdade numérica e rejeitar situações de

inferioridade numérica (Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994 citados por Garganta et al., 2013). Posteriormente foi aplicada a situação de jogo GR+4x4+GR, indo ao encontro dos objetivos finais. Nesta situação foi promovida a paragem em vários momentos do jogo, para treinar e repetir várias situações de bolas paradas (livres diretos e indiretos, cantos, reposições laterais e marcações de grande penalidade) com o objetivo de ajustar posicionamentos e promover rotinas de marcações defensivas e transições de defesa-ataque, bem como a treinabilidade dos processos ofensivos. Este método de treinar em especificidade as situações de bolas paradas em contexto de jogo, e não de forma massiva, com um bloco massivo de situações de bolas paradas, teve como objetivo o desenvolvimento global de todas as componentes que o jogo aberto oferece, sendo este um processo deliberado de intervenção pedagógica (Coelho, 2015). Em síntese, tomando por referência Garganta (2005) citado por Garganta et al., (2013), o exercício GR+4x4+GR tem como objetivo evidenciar as seguintes finalidades nos três momentos do jogo:

- A nossa equipa tem a posse de bola: criar espaços, em amplitude e/ou profundidade, para aumentar as possibilidades de ação. Oferecer linhas de apoio e construir oportunidades para marcar golos;
- A equipa adversária tem a posse de bola: pressionar o portador da bola retirando tempo e espaço ao adversário e marcação dos restantes jogadores adversários;
- Transição de posse: mudar o sentido do fluxo de jogo. Na transição ataque-defesa, pressionar o portador da bola com a finalidade de recuperar a posse. Na transição defesa-ataque, retirar a bola da zona de pressão de forma a dar continuidade do jogo com a posse de bola.

Garantida a grande adesão nos treinos, nesta 4ª Etapa, em todos os treinos houve uma estação de trabalho de condição física para as restantes alunas que não estão a realizar a situação de jogo GR+4x4+GR, fazendo com que não haja alunas em situação de espera, estando todo o tempo em atividade específica na tarefa. Adotei a situação aplicada na etapa anterior de desenvolvimento da força geral, com três estações em circuito de abdominais, flexões, remates e mudanças de direção, em intensidade alta, realizaram-se 2 séries com 15 segundos de duração e 45 segundos de pausa entre repetições (Torres, 2008).

Projeto Específico de Área

Em relação ao Projeto de DE, foi notória a participação das alunas no primeiro momento competitivo, garantindo a realização do mesmo. As alunas evidenciaram boas ações como juízes-arbitras, não sendo observados erros determinantes naturais da complexidade e abertura que um JDC promove. Neste sentido, as alunas continuarão a aplicar os conhecimentos nos exercícios de treino em determinados momentos, auxiliando e ajudando as restantes alunas no conhecimento e aplicação das regras de jogo da modalidade de futsal. Como retrospectiva crítica deste projeto identifiquei a grande motivação e participação das alunas em questão, aumentando a sua participação no grupo, onde tem vindo a assumir um papel proativo e interessado, vendo-se como um agente facilitador de aprendizagem às demais.

Balanço Final

A 4ª Etapa ficou marcada pelo desfecho da época letiva 2021/2022 e a preparação do Grupo-Equipa na época seguinte.

Como balanço global considero que os objetivos traçados ultrapassaram as minhas expectativas. As alunas melhoraram significativamente as suas competências na modalidade de futsal, especificamente, no conhecimento das regras de jogo, fruto do Projeto aplicado, que se traduziu numa qualidade acrescida em interpretar todos os momentos do jogo, bem como contar com alunas que apesar de não poderem participar nos momentos competitivos como jogadoras devido à idade avançada no Escalão de Infantis B. A sua presença, graças aos aspetos associados à autonomia e promoção de responsabilidade que o Projeto lhes proporcionou, os seus conhecimentos, alegria e promoção de um ambiente positivo fortaleceu o Grupo-Equipa.

Indo ao encontro aos objetivos traçados nesta última etapa, que diz respeito à marcação individual defensiva e concentração em todos os momentos do jogo, os treinos promoveram a melhoria destas competências que se traduziu numa menor quantidade de golos sofridos pelo Grupo-Equipa nos quatro jogos realizados. A constante utilização nos exercícios de treino do sistema de jogo GR+4x4+GR denotou-se bastante positiva, tal como referido por Guilherme e Braz (2013), que consideram ser a estrutura de jogo que evidencia menores dificuldades para os alunos iniciarem a aprendizagem do jogo, tanto a nível técnico como tático, justificando-se que como a quantidade de jogadores é elevada, mesmo com erros, a continuidade do jogo pode ser assegurada.

Durante a Época Letiva tentei passar ao Grupo-Equipa uma personalidade assertiva, coerente, justa, competente e dedicada no processo. Da minha parte, tentei criar em todos os treinos um ambiente positivo, inculcando regras, objetivos claros e realistas no grupo sob exercícios adequados ao escalão etário e que fossem motivantes.

Outro aspeto positivo que destaco ao longo deste ano letivo, diz respeito à grande adesão das alunas aos treinos. Na minha modesta carreira de treinador de formação sempre priorizei o gosto pelo desporto e a prática de AF de forma a evitar eventuais desinvestimentos ou abandonos. No presente ano letivo, no nosso Grupo-Equipa não foi diferente, sendo que ainda no fim de mês de maio estávamos a receber jogadoras.

Aliada à grande adesão das jogadoras aos treinos outro aspeto positivo foi identificado, pois no início do ano, praticamente todas as alunas do Grupo-Equipa apenas praticavam JDC nas aulas de EF e no DE. Em contraste com esta situação, no final deste ano letivo as próprias alunas combinavam jogos nos recreios e tempos livres fora da escola. Considero assim, que fui mais um agente promotor de prática de AF às alunas.

Apesar de no próximo ano letivo, infelizmente, não estar com o Grupo-Equipa de DE do AEVF, sempre considerei boa prática deixar o investimento aplicado aos próximos treinadores/professores sobre as informações do plantel e atualizações das possíveis alunas do Grupo-Equipa do próximo ano letivo.

4. SEMINÁRIO

1ª Etapa - Prognóstico

Seguindo como referência Bom e Brás (2003) a função do professor na escola não deve ser apenas determinada pela execução do que já foi realizado pela investigação científica. Para os autores, “a formação de professores deve desenvolver competências que habilitem os profissionais a investigar a sua própria realidade”. Neste sentido, no âmbito do estágio pedagógico de Educação Física da ULHT, a área de Seminário, permite uma prática de investigação sobre a realidade da nossa escola, a partir da pesquisa fundamentada e análise reflexiva.

Este Seminário teve como objetivos: identificar as características de um aluno relutante; estabelecer estratégias pedagógicas adequadas às situações mais frequentes de relutância dos alunos na disciplina de EF no AEVF; e elaborar um documento de apoio sobre as estratégias pedagógicas adequadas às situações mais frequentes de relutância dos alunos na disciplina de EF no AEVF.

A pertinência do tema germina da procura de colmatar uma necessidade pedagógica observada, em primeira instância, nas turmas que tenho mais contacto, nas turmas do meu Professor Orientador de Estágio e na turma que leciono, que diz respeito à observação de comportamentos de relutância face às atividades físicas. Em alguns casos, tais comportamentos eram observados apenas em determinados conjuntos de matérias e, em outros casos, foi observada relutância à disciplina de EF no geral. Posteriormente a estas evidências, procurei em conversas com os restantes professores da EBT, entender se nas suas turmas tais testemunhos se comprovavam e se eram transversais em ambos os dois ciclos de ensino da escola, especificamente no 2º e 3º Ciclo.

O PE do AEVF 2020-2024 destaca a procura sistemática de melhores condições pedagógicas, norteadas pelos valores de uma escola pública de qualidade e aliada a uma cultura de sentido de responsabilidade como fatores contributivos para uma escola mais autónoma, participativa e inclusiva, marcando como linhas de ação a melhoria das aprendizagens, orientadas para o desenvolvimento das áreas de competência inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Ao nível da Estrutura das Organizações Escolares, o PE destaca a importância de articulação curricular e o trabalho cooperativo entre professores, tendo os alunos como principal referencial de ação, traduzindo no desenvolvimento de aprendizagens

de qualidade e que constituam respostas efetivas às necessidades de todos os alunos. Ao nível dos saberes, tem como missão a “formação de cidadãos críticos e conscientes dos seus deveres e direitos, capazes de atuar como agentes de mudança, reconhecido pelo seu humanismo e padrões de responsabilidade, valorizando o conhecimento e exercício de uma cidadania ativa” (p. 31). Em relação com o Meio Envolvente, o mesmo documento pretende mobilizar todos os elementos da comunidade educativa no desenvolvimento de uma política orientada para o sucesso escolar e pessoal.

Deci e Ryan (2000) destacam que a motivação está associada à persistência, sendo a chave de qualquer ação humana, tendo grande relevância no desporto e na atividade física (Moreno, Dezan, Duarte & Schwartz, 2006). No entanto, é inadequado rotular, à partida, os alunos como “motivados ou desmotivados”, mas sim, considerar entender as causas que evidenciam tais comportamentos de relutância de forma a alterar e/ou construir ambientes potencializadores de aprendizagem ao aluno. Tal como comprovado nos estudos de Linneback e Pintrich (2002) o contexto molda a motivação, o *engagement*, o uso da estratégia e a realização dos alunos, assim, os professores devem focar-se em encontrar estratégias potencializadoras de aprendizagem em vez de apenas citar a falta de motivação do aluno como exclusiva razão para a sua baixa prestação académica.

O método deste Seminário caracteriza-se por ser um estudo observacional, aplicado no DEF do AEVF. A amostra deste estudo engloba 10 professores da disciplina de EF. A participação no estudo é confirmada através do consentimento pessoal aplicado a cada professor no 1º momento de interação deste Seminário. Os professores foram informados dos objetivos do estudo, bem como da confidencialidade dos dados obtidos através do questionário aplicado.

Seguindo o modelo de planeamento por etapas, nesta 1ª Etapa realizei um prognóstico e levantamento de informação sobre o AEVF, com maior profundidade na EBT. Esta análise organizacional e educativa foi efetuada no mês de outubro de 2021, na qual se revelou uma mais-valia nas restantes áreas do Estágio Pedagógico. Nesta 1ª Etapa realizei a caracterização do DEF e analisei possíveis problemas identificados no AEVF, mais concretamente no DEF, com o intuito de colmatar essa necessidade no projeto de Seminário.

Assim como nas restantes três áreas do Estágio Curricular, também a área de Seminário foi estruturada segundo o modelo de planeamento por etapas. Na tabela abaixo identificada, encontra-se o planeamento anual do Seminário.

Tabela 7. Plano de Realização do Seminário

1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
- Caracterização do AEVF; - Identificação do Problema; - Definição dos objetivos; - Revisão de Bibliografia.	- Revisão de Bibliografia; - Elaboração, aplicação do Questionário.	- Tratamento dos Questionários; - Preparação do Seminário; - Apresentação do Seminário.	- Balanço do Seminário; - Elaboração de documento de apoio (orientador de possíveis estratégias pedagógicas).

Desta forma e atendendo à importância da motivação no processo educativo a pergunta de partida deste Seminário é: Que possíveis estratégias pedagógicas o professor pode utilizar em alunos relutantes na disciplina de Educação Física?

2ª Etapa - Prioridades

A 2ª Etapa, ficou marcada pela revisão da bibliografia de forma a reunir estudos realizados no âmbito da lecionação em EF, mais concretamente o que a investigação científica nos diz sobre estratégias e métodos pedagógicos a utilizar em alunos relutantes na disciplina de EF. Efetuei ainda o guião e aplicação do questionário realizado aos professores da disciplina de EF do AEVF (Apêndice XIX).

Como mencionam Jacinto et al., (2001), nos PNEF, a conceção de EF centra-se no valor educativo sob a orientação pedagógica da AF no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno. No mesmo documento é destacado nas suas finalidades, o aluno como foco de referencial de ação, em respeito em melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às suas necessidades de desenvolvimento, promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras, assegurar a aprendizagem das atividades físicas desportivas, expressivas, de exploração da Natureza e jogos tradicionais e populares, promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância e promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais.

A generalidade dos autores refere que os maiores problemas do sistema educativo são: o Ensino dirigido a toda a classe; a pouca ou nenhuma diferenciação pedagógica; o reduzido *feedback* corretivo e avaliativo; o pouco ênfase nas condições sociais que suportam aprendizagem; a pouca atenção às condições afetivas que suportam a aprendizagem; e a aprendizagem e ensino cooperativo reduzidos ao mínimo - Ensino predominantemente expositivo e centrado no manual escolar (Leitão, 2010). No processo educativo, nas escolas, o professor é caracterizado como o principal fator extrínseco determinante na aprendizagem e sucesso escolar do aluno (Hattie, 2012). Para Goodwin (2010) os professores devem possuir três funções essenciais: saber inspirar, saber criar bons desafios e estabelecer informações, ou seja, os professores devem possuir atributos como a competência verbal e cognitiva, conhecimento adequado das áreas do conteúdo que ensinam e de como as ensinar. Para Tucker e Stronger (2005), os professores eficazes conseguem estabelecer objetivos pedagógicos para todos os alunos.

A função do professor não se pode basear na lecionação de aulas, expondo e evidenciando conteúdos, mas em criar situações reais de aprendizagem com impacto nos resultados dos alunos. Urge assim a importância de os professores possuírem competências na avaliação dos seus alunos, de forma que se possam identificar o que os alunos sabem e podem fazer em relação aos resultados obtidos e o que os alunos precisam ainda de aprender face aos objetivos propostos (Timperley, 2008).

É notório na comunidade científica, propriamente, nos estudos de Nieto (2005) e Smith, Baker, Hattie e Bond (2008), que professores eficazes propõem o desafio de pensar, proporcionando frequentemente aos alunos exercícios exigentes e cativantes.

É opinião unânime que o professor deve realizar um processo de preparação e dominar os conteúdos a apresentar, no entanto, este não pode ser um fator exclusivo e de maior importância, pois é fundamental o professor focar se realmente está a haver aprendizagem por parte de todos os alunos.

Após identificar os fatores e aspetos determinantes de eficácia do professor, é importante entender as motivações dos alunos e a sua importância no processo ensino-aprendizagem. Deci e Ryan (2000), destacam que a motivação depende da autorregulação de três indicadores de Necessidades Psicológicas Básicas, a Autonomia, a Competência e o Relacionamento Positivo. No parecer dos mesmos autores, as aulas de EF demonstram uma relação positiva entre os três indicadores de Necessidades Psicológicas Básicas, detalhando que as condições onde são realizadas as aprendizagens podem influenciar de forma positiva ou

negativa a motivação dos alunos. Linneback e Pintrich (2002) citados por Strahan (2008), destacam o reconhecimento de que os alunos precisam tanto do conjunto de competências e habilidades cognitivas e físicas quanto da vontade motivacional para se ter sucesso académico. Strahan (2008), refere que os alunos com sucesso na escola desenvolvem competências de autoeficácia, acreditando que podem realizar qualquer atividade proposta pelo professor, possuindo um alto nível de autorregulação, acreditando que podem controlar todos os fatores necessários para realizar essa mesma tarefa. O autor registou ainda que professores eficazes se demonstravam bem-sucedidos em entender a razão pela qual os alunos relutam em realizar as tarefas, bem como, de que forma os podem ajudar a ultrapassar esse problema. Os alunos com baixa confiança duvidam das suas próprias capacidades, podendo não investir esforços na realização de uma tarefa por interiorizarem que o objetivo não será atingido. Estes alunos, são muitas vezes caracterizados pelos professores como alunos «desmotivados» e «apáticos». Desta forma, o professor não pode olhar para os alunos como meros espetadores, mas como agentes ativos no processo de ensino.

Um estudo realizado por Strahan, Smith, McElrath e Toole (2001), menciona que relacionamentos positivos de apoio e o conhecimento profundo de cada aluno evidenciou promoção de sucesso académico face às medidas aplicadas pelos professores: criação de um clima de responsabilidade partilhada por meio da formação de grupos, disciplina positiva e ensino de estratégias explícitas para realizar as tarefas. No mesmo ano, Goddard, TschannenMoran e Hoy, concluíram que o sucesso pedagógico dos alunos estava relacionado com a confiança que os professores depositavam neles, na sua competência e na forma de criarem ambientes facilitadores de aprendizagem. Na mesma linha de pensamento, Smith-McIlwain (2005) citado por Stahan (2008), identificou três tipos de cuidados que contribuíram para relacionamentos de confiança com alunos, que ganharam impulso académico: 1) Conversa de Descoberta: conversa destinada a descobrir os detalhes da vida pessoal dos alunos; 2) Ajuda: ajuda para problemas pessoais e a ajuda em contexto escolar; e 3) Escuta amigável: ouvir para descobrir questões pessoais que afetam os comportamentos em sala de aula e o desempenho escolar.

Nas aulas de EF o professor deve conseguir criar conexões com os alunos, esta intervenção pode criar no aluno o empenho nas atividades físicas praticadas na aula, fazendo com que haja “gosto” e empenho. Alunos relutantes têm tendência em ser alunos mais parados, menos interessados. O professor deve saber dosear a intervenção e *feedback* em prol do sucesso do aluno. No processo ensino-aprendizagem, sempre haverá momentos de resistência à

aprendizagem por parte de alguns alunos, Wells, Jones e Jones (2014), estabeleceram o modelo de concentrar a construção de confiança e interdependência e promoção de *engagement* permitindo que os alunos assumam um papel responsável na sua aprendizagem. Zyngier (2008), faz a ligação entre *engagement* e aprendizagem do aluno, para o autor pode ser entendida de vários níveis, desde o técnico, passando pelo construtivista ao emancipador. Também Krause (2005) citado por Wells et al. (2014), evidencia sucesso pedagógico nos alunos ao assumirem a responsabilidade e autonomia pela aprendizagem. Este modelo é centrado no aluno, indo de encontro ao modelo ecológico evidenciado no PE do AEVF 2020-2024, promovendo relacionamentos construtivos entre alunos e professores. No entanto, quando os alunos experimentam o fracasso, eles tendem a perder a confiança nas suas capacidades. Neste ponto, é importante que os professores ajudem os alunos a recuperar a confiança, não dizendo o quão bons eles são, mas facilitando a forma como o aluno avalia o seu próprio desempenho. Outro aspeto importante é a empatia, ao invés do professor julgar, culpar ou confrontar, o professor alia-se ao aluno, mantendo a resistência baixa, facilitando o processo de mudança do comportamento que o professor quer modificar.

Mann (2001) estabeleceu cinco aspetos positivos no reforço em alunos relutantes: solidariedade e empatia por meio da discussão, fazer com que os alunos se sintam parte de uma comunidade de aprendizagem, segurança, redistribuição de poder e criticidade (capacidade de aceitar a crítica construtiva). Para Silva e Lopes (2018), o grande objetivo de uma comunidade de aprendizagem é melhorar o rendimento dos alunos, para os autores o foco deve ser a aprendizagem e não o ensino.

3ª Etapa - Progresso

A 3ª Etapa ficou marcada pela análise e tratamento das respostas dadas pelos professores ao questionário aplicado, a preparação e apresentação, no dia 18 de maio, do Seminário ao DEF.

O questionário permitiu identificar que situações de relutância ocorriam com mais frequência nas aulas de EF e que estratégias pedagógicas os professores recorriam, face a cada situação, de forma a melhorar o processo de aprendizagem dos alunos. Fazendo uma breve caracterização da amostra, num universo de dez professores, um professor leciona no 1º Ciclo, quatro professores no 2º Ciclo e cinco professores no 3º Ciclo, tendo um dos professores identificado que leciona também no Ensino Secundário.

As evidências encontradas no questionário foram as seguintes:

Na questão: “Das seguintes situações de relutância dos alunos quais ocorrem com mais frequência nas suas aulas de Educação Física?” - a maioria dos professores, destacou a resposta “Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades”. Com a segunda maior frequência de situações de relutância dos alunos destacaram “Têm uma assiduidade irregular e faltas de equipamento”. Seguido de “Evitam fazer esforços, queixam-se do cansaço”. E por fim, os professores salientam que os alunos “Consideram que a disciplina não tem utilidade”.

Com base nas situações identificadas pelos professores, os mesmos destacaram que para colmatar a problemática da irregularidade de assiduidade e falta de equipamento aplicavam o regulamento da disciplina com alguma flexibilidade e reportavam as situações aos respetivos DT e EE. Em relação à falta de empenho nas tarefas por demonstrarem dificuldades nas mesmas, os professores do AEVF destacaram a importância da diferenciação de ensino sob simplificação das tarefas e objetivos procurando que os alunos obtivessem sucesso nas variadas situações de aprendizagem, reforço e *feedback* positivo. Em relação à relutância face à disciplina de EF em geral os professores destacaram a importância de apresentar argumentos emancipadores da relevância que a EF proporciona e a criação de um clima de aula positivo e agradável. Foi comum em todas as respostas a importância de enquadrar os alunos relutantes em grupos de trabalho cooperantes e inclusivos de forma a potencializar as aprendizagens.

A 3ª Etapa contemplou a preparação e elaboração do Seminário a apresentar ao DEF no dia 18 de maio de 2022. A preparação contemplou três momentos fulcrais: num primeiro momento apresentar o Projeto de Seminário ao meu colega de estágio, num segundo momento ao Professor Orientador de Escola e num terceiro momento ao Professor Orientador de Universidade. Optei por este método de preparação com a finalidade de realizar uma boa e cativante apresentação dos conteúdos expostos e reajustar informações expostas e verbais com a ajuda e *feedback* que o núcleo de estágio propôs.

4ª Etapa - Produto

A 4ª Etapa iniciou-se após a apresentação do Projeto de Seminário ao DEF no Auditório da Escola Secundária Vergílio Ferreira no dia 18 de maio de 2022.

Considero que os objetivos estabelecidos do Seminário foram cumpridos.

Um aluno relutante é caracterizado como sendo um aluno que apresenta falta de empenho, motivação e iniciativa, tem baixa participação e efetua um fraco investimento escolar.

O segundo objetivo também foi alcançado. No Seminário, foi possível os professores destacarem, relativamente à relutância dos alunos que revelam falta de empenho nas tarefas por demonstrarem dificuldades nas mesmas, a importância da diferenciação de ensino sob simplificação das tarefas e objetivos, procurando que eles obtenham sucesso nas variadas situações de aprendizagem, assim como a importância do reforço e *feedback* positivo. Foi importante destacar ainda, a promoção de autonomia e promover aprendizagens cooperativas entre alunos e evitar comparações entre aqueles que apresentam dificuldades em relação com os outros alunos (Strahan, 2008). O caso identificado na minha turma, na qual a aluna Nº13 apresentava algumas dificuldades em realizar as tarefas propostas, foi um bom exemplo. Para além das questões de carácter afetivo, a minha ação passou por ajustar as atividades às suas possibilidades, aplicando diferenciação de ensino e colocando a aluna em grupos cooperantes de modo que ela experienciasse sucesso nas atividades.

Na situação de irregularidade de assiduidade e falta de equipamento, os professores destacaram que aplicavam o regulamento da disciplina com alguma flexibilidade e, caso não houvesse uma alteração do comportamento, reportavam as situações aos respetivos DT e EE. Nesta situação foi importante considerar a implementação de relações positivas entre os professores e alunos, utilizando estratégias que potencializem o impulso académico e relacionamentos de confiança nos alunos. Como refere Smith-McIlwain (2005) citado por Stahan (2009), a conversa de descoberta, ajuda e escuta amigável, traduzindo-se numa escuta do que o aluno nos diz, detalhes da vida pessoal e escolar do aluno de forma a poder alterar comportamentos que possam estar a condicionar a aprendizagem. Neste caso, apresentei as estratégias desenvolvidas na minha turma com a aluna Nº5 no sentido de a aluna se comprometer mais. Para além da criação de um ambiente de aula positivo (Strahan, Smith, McElrath & Toole, 2001), optei por questionar a aluna sempre que esta chegasse atrasada, no sentido de, em conjunto com a mesma, encontrássemos forma de solucionar os problemas. Ao questioná-la frequentemente, as razões de falta de assiduidade, mesmo que autênticas, fossem diminuindo. Outra estratégia que apliquei com a aluna Nº5 foi a promoção no seu papel na aula, especialmente na parte inicial. Seguindo como referência o estudo de (Mann, 2001) que destaca a importância em fazer com que os alunos se sintam parte de uma comunidade de aprendizagem com redistribuição de poder e criticidade, optei por colocar a aluna, frequentemente, em funções de *joker* nos exercícios de aquecimento nos JDC.

Relativamente à situação de relutância face à disciplina de EF em geral, os professores destacaram a importância de se apresentar argumentos que justifiquem a importância que a EF

tem e a criação de um clima de aula positivo e agradável. Os professores devem implementar atividades com objetivos ao alcance dos alunos e que sejam desafiadoras. Nesta situação descrevi as estratégias que apliquei no meu Projeto de Lecionação, destacando a importância de fornecer aos alunos constantes tarefas nas aulas com objetivos alcançáveis para que o aluno experimente constantes situações de sucesso. Esta medida visa o desenvolvimento de competências de autoeficácia e autonomia dos alunos nas tarefas, como descrito nos estudos de Deci e Ryan (2000), Strahan (2008), Goodwin (2010) e Hattie (2012), promovendo a participação dos alunos nas atividades propostas pelo professor por acreditar que podem ser bem-sucedidos.

Aliado ao sucesso dos objetivos do Projeto de Seminário descritos em cima, que culminaram na elaboração de um documento de suporte ao DEF, deixando assim o meu contributo à escola sobre as principais estratégias pedagógicas que os professores poderão ter em consideração nas situações mais frequentes de relutância dos alunos no AEVF nas suas aulas de EF (apêndice XX), considero ainda os seguintes pontos como bastantes positivos:

- Adesão do DEF à apresentação do Projeto de Seminário. A pertinência deste projeto está intimamente associada à disponibilidade e adesão por parte dos professores. Neste sentido, seria uma mais-valia a presença de todos no dia da apresentação. A investigação científica tem evidenciado uma relação positiva entre a qualidade de ensino e as relações que os professores mantêm entre si, na comunicação regular de questões relacionadas com o planeamento e avaliação (Marques & Carreiro da Costa, 2015). O DEF no AEVF é marcado pela grande competência, tendo no seu grupo professores experientes, motivados e cooperantes. Ainda assim, de forma a antecipar eventuais problemas de adesão dos professores, após aprovação da Coordenação do DEF, estabelecemos como ideal marcar a apresentação do Projeto Seminário num dia e hora destinado ao trabalho colaborativo entre professores. Esta estratégia foi bastante produtiva, traduzindo-se numa adesão de 15 professores correspondendo a 75% dos professores do AEVF;

- Presença da Equipa de Núcleo de Estágio. Considero que o caminho é mais prazeroso, percorrido acompanhado de quem nos quer bem. A presença e participação ativa dos professores orientadores, pautada por sábias palavras e intervenções pertinentes, promoveu a discussão e debate do DEF ao longo de todos os momentos previstos da minha apresentação;

- Aceitação e Intervenções dos professores. Segundo Roldão (2007), o trabalho colaborativo entre professores pretende alcançar com maior eficácia os objetivos traçados, neste

sentido foi importante o DEF discutir a temática, por se tratar de um tema intemporal e bastante frequente nas aulas de EF, parabenizando-me pela pertinência e escolha do tema;

- Aspectos a considerar no Processo. A reflexão permitiu destacar aspetos importantes que devem ser considerados para garantir as condições que promovem a eficácia da nossa intervenção com alunos relutantes:

1º: o envolvimento do CT nesta problemática, trabalho cooperativo interdisciplinar, com o objetivo de promover o sucesso dos alunos;

2º: a Criação de um Projeto a entregar à Direção do AEVF que destine horas de serviço e espaços para receber alunos que necessitam de reforço às aprendizagens a EF, pois o mesmo já acontece nas outras disciplinas do currículo;

3º: envolver os EE no processo de mudança comportamental dos alunos, em departamento, ficou claro que os pais são os principais influenciadores nos comportamentos dos filhos, especialmente antes da adolescência, neste sentido, é importante educar os EE sobre os benefícios que a EF e a prática de AF promove a curto, médio e longo prazo aos níveis físicos e de saúde, social e cognitivo.

Em suma, é importante promover mais investimento nesta problemática, na qual da minha parte, deixando o meu contributo à escola que me acolheu no processo de estágio, um documento de apoio sobre as principais estratégias pedagógicas que os professores poderão ter em consideração nas situações mais frequentes de relutância dos alunos no AEVF nas suas aulas de EF.

CONCLUSÃO

Este capítulo retrata todo o processo de desenvolvimento profissional e pessoal resultante da minha preparação e aprendizagem durante o Estágio Pedagógico, marcado por uma perspectiva fundamental, focada na minha integração participativa e contributiva para a qualidade das atividades educativas na vida da escola.

A formação inicial determina um marco importante na vida de quem tem, a felicidade, o sonho, o privilégio e a aspiração de se tornar Professor. Neste sentido, importa destacar a relevância insubstituível do processo, dos objetivos e finalidades metodológicas aplicadas no plano curricular do Estágio Pedagógico, realizado na ULHT, no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário.

Durante o processo de estágio, com maior incidência na área da Lecionação, procurei adotar competências de forma a permitir a criação de ambientes positivos de ensino e aprendizagem (Evertson & Weinstein, 2006). Defendo que o sucesso pedagógico depende do planeamento prévio, ou seja, do que se planeia ensinar.

No que concerne à área da Lecionação, enfatizo como aspetos positivos o cumprimento do objetivo de progressão dos alunos em determinadas matérias, essencialmente nas matérias que considerei como prioritárias para os mesmos. Especificamente, nas matérias onde houve um maior investimento, a progressão e desenvolvimento das capacidades dos alunos revelou-se bastante acentuada. Em termos gerais, nas matérias de Andebol, Voleibol, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Atletismo e Dança, bem como registei, em termos particulares, a promoção de competências nas matérias de Futebol, Ginástica de Aparelhos e Raquetas.

Ainda referente à área da Lecionação, destaco o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, identificado na etapa de Produto em comparação com a observação e registo efetuado na AI. A sua aplicação num momento prévio foi determinante para traçar prioridades e dar a conhecer aos alunos a sua condição física dentro dos quadros de referência da ZSAF, padronizados do FitEscola. Esta opção e os constantes diálogos mantidos com os alunos, sobre a importância e relevância na qualidade de vida dos mesmos, tornou possível a criação de hábitos e rotinas de desenvolvimento das capacidades físicas durante as aulas de EF, como momentos importantes e prazerosos para os alunos.

Outra boa prática a destacar, diz respeito à minha opção de realizar o meu Projeto de PTI numa fase inicial do Estágio Pedagógico. Assim, o Projeto PTI foi realizado na 2ª Etapa de

forma a vivenciar o mesmo grau de autonomia e responsabilidade inerentes à função de professor (Bom & Brás, 2003). Optei por realizar o projeto PTI no primeiro período letivo, de forma a emancipar necessidades, com base em objetivos previamente estabelecidos, levando em consideração o desenvolvimento de competências e melhorar a minha intervenção pedagógica. Estabeleci como turmas-alvo do meu projeto o 6ºX, o 6ºY, o 7ºX, o 8ºX e o 9ºX. A opção por lecionar neste projeto todos os anos correspondentes do 2º e 3º Ciclo, à exceção do 5º ano de escolaridade por motivos de incompatibilidade de horário, foi intencional, de modo a corresponder a uma maior pluralidade curricular. Deste modo, considero que cumpro os objetivos pessoais traçados, designadamente na melhoria do meu posicionamento no decorrer das aulas, a qualidade da Instrução, com especial foco nas vozes de comando na Dança.

Em relação ao Projeto desenvolvido na área da Lecionação, o mesmo foi bastante importante para colmatar os casos de relutância, identificados em alguns alunos na disciplina de EF, bem como em termos pessoais, potenciou a minha busca pelo conhecimento e capacidade de refletir e adequar o ensino aos alunos, em conformidade com as suas características individuais. Assim, concluo que os objetivos traçados no Projeto de Lecionação foram atingidos. As alunas-alvo do Projeto evidenciaram melhorias significativas no empenho, participação e iniciativa às atividades propostas. Os métodos utilizados passaram por ajustar as atividades às possibilidades dos alunos, aplicando diferenciação de ensino e opção pela criação de grupos cooperantes de modo que todos os alunos alcançassem sucesso nas atividades num ambiente de aula positivo (Strahan, Smith, McElrath & Toole, 2001). Seguindo como referência o estudo de Mann (2001), o autor destaca a importância em fazer com que os alunos se sintam parte de uma comunidade de aprendizagem com redistribuição de poder e criticidade.

Na área da DrT, por se tratar de uma área que o Professor não conhece, até ser DT, procurei efetuar um estudo legislativo e institucional com o objetivo de estar mais à vontade e dominar assuntos importantes do ambiente escolar em função de melhorar a minha autonomia no papel de DT.

Procurei intervir de forma constante em três áreas distintas, na intervenção direta sobre os alunos, com os EE e no CT. O foco e, de acordo com os objetivos traçados no Projeto desenvolvido na área da DrT, teve como principais vetores de ação a intervenção direta nos alunos e EE. O objetivo do Projeto pretendeu que os alunos fossem capazes de identificar áreas curriculares de interesse, contemplando a análise e reflexão sobre as orientações vocacionais, culminando com a vinda dos EE à escola, seguindo a ideia de que um DT deve conseguir dinamizar e ter uma ação positiva não só nos alunos, mas também na escola, nos professores,

na família e na sociedade (Coutinho, 1994). A opção de incluir o trabalho colaborativo entre alunos e pais configurou-se como um grande marco de participação e presença dos EE na escola.

Assim, destaco a área da DrT como um marco importante na minha formação profissional, caracterizando este ano letivo como um ano cheio de novos desafios e muitas aprendizagens. Ao realizar uma profunda reflexão sobre a minha intervenção direta nos alunos, destaco a importância do acompanhamento constante, essencialmente nos alunos que necessitavam de uma intervenção mais direta, tendo em vista o seu sucesso escolar. Na vertente das relações entre professores de CT, destaco a liderança partilhada e as contantes conversas sobre os desempenhos dos alunos nas restantes disciplinas, bem como a colaboração de todos os professores do CT nas atividades realizadas previamente, durante e à posteriori da Saída de Campo. Por se enquadrar na área da DrT, a Saída de Campo permitiu uma maior e melhor interdisciplinaridade. Esta relação entre várias áreas disciplinares é importante em termos de valorização da atividade, permitindo que os alunos apliquem na Saída de Campo as aprendizagens que desenvolveram nas diversas disciplinas curriculares.

Na área do DE, é importante destacar a grande evolução de todas as alunas na modalidade de Futsal, nomeadamente nas alunas que apresentavam mais dificuldades no início do ano letivo. Assim como na área da Lecionação, uma criteriosa AI contribuiu para identificar necessidades e prioridades de desenvolvimento nas alunas integrantes no Grupo-Equipa. As melhorias incidiram, especialmente, na melhor compreensão do jogo, em conformidade com a situação de jogo, no comportamento das alunas com e sem bola, nas execuções de condução de bola, passe e remate. Outro aspeto em que se observou uma melhoria qualitativa, diz respeito às marcações defensivas tanto em equipa, em termos posicionais, como nos papéis individuais defensivos adotados pelas alunas.

Outro aspeto importante a evidenciar na área do DE, diz respeito à grande autonomia no planeamento, nas tomadas de decisão e processos de treino durante todo o ano letivo. Aliado a este aspeto de liderança, compartilho ainda, a grande adesão das alunas em todos os treinos, na qual considero que ao adotar uma personalidade assertiva, coerente, justa, competente e dedicada em todo o processo, contribuiu para um ambiente positivo, com regras, objetivos claros e realistas sob exercícios adequados ao escalão etário e que fossem motivantes.

De salientar a grande importância do projeto desenvolvido na área do DE no objetivo de melhorar as competências e nível de jogo praticado pelas alunas, o conhecimento e aceitação das Leis de Jogo e principais regras na modalidade de Futsal, bem como contar com alunas que

apesar de não poderem participar nos momentos competitivos como jogadoras, devido à idade acima do Escalão de Infantis B, a sua presença, graças aos aspetos associados à autonomia e promoção de responsabilidade que o Projeto lhes proporcionou, os seus conhecimentos, alegria e promoção de um ambiente positivo fortaleceu o Grupo-Equipa.

Na área de Seminário, em afinidade com a área de Lecionação, desenvolveu-se o estudo das estratégias pedagógicas em alunos relutantes no AEVF na disciplina de EF. O objetivo do Seminário foi identificar as características de um aluno relutante, estabelecer estratégias pedagógicas adequadas às situações mais frequentes de relutância dos alunos na disciplina de EF no AEVF e elaborar um documento de síntese, deixando assim o meu contributo à escola.

Após a realização e cumprimento dos objetivos estabelecidos no Seminário, foi possível os professores destacarem a importância da diferenciação de ensino sob simplificação das tarefas e objetivos, procurando que os alunos obtenham sucesso nas variadas situações de aprendizagem, reforço e *feedback* positivo, a promoção de autonomia, a promoção de aprendizagens cooperativas entre alunos e evitar comparações entre alunos que apresentam dificuldades em relação com os outros alunos (Strahan, 2008). Outro ponto fundamental, diz respeito à implementação de relações positivas entre os professores e alunos, utilizando estratégias que potencializem o impulso académico e relacionamentos de confiança nos alunos.

Estas medidas, identificadas no Projeto Seminário, visam o desenvolvimento de competências de autoeficácia e autonomia dos alunos nas tarefas, como descrito nos estudos de Deci e Ryan (2000), Strahan (2008), Goodwin (2010) e Hattie, (2012), promovendo a participação dos alunos nas atividades propostas pelo professor por acreditar que podem ser bem-sucedidos.

Considero que a adesão e aceitação do DEF aos conteúdos expostos foi bastante positiva, tendo em conta que o trabalho colaborativo entre professores permite alcançar com maior eficácia os objetivos traçados (Rodão, 2007). Neste sentido, foi importante o DEF discutir a temática, por se tratar de um tema intemporal e bastante frequente nas aulas de EF. A reflexão permitiu ainda, destacar aspetos importantes que devem ser considerados para garantir as condições que promovem a eficácia da nossa intervenção com alunos relutantes. O envolvimento do CT nesta problemática, o trabalho cooperativo interdisciplinar e a criação de um Projeto a entregar à Direção do AEVF, que destine horas de serviço e espaços para receber alunos que necessitam de reforço às aprendizagens a EF, de forma a promover o sucesso dos alunos.

Por último, considero que, este ano de Estágio Pedagógico, foi uma experiência fundamental no meu processo educativo e desenvolvimento profissional e pessoal como futuro professor de EF. As constantes questões relacionadas com o planeamento, durante todo o percurso, a definição de objetivos, bem como as frequentes tomadas de decisão pautadas pela reflexão, realizadas tanto de forma individual como em grupo, foram sem dúvida uma experiência insubstituível de desenvolvimento e afirmação da profissionalidade. Para se tomar decisões adequadas é necessário interpretar as informações recolhidas, cabendo assim ao professor avaliar “para organizar, orientar, modificar ou reorganizar o processo de ensino-aprendizagem.” (ME et al., 1992; p. 90). Para os autores, a importância de avaliar para identificar dificuldades e possibilidades, de selecionar as situações de aprendizagem, para escolher as intervenções mais pertinentes, para verificar o cumprimento dos objetivos, são aspetos que “assumem grande importância na intervenção pedagógica, já que permitem decidir o que fazer e como fazer a seguir, fatores determinantes no sucesso de ensino e de aprendizagem” (ME et al., 1992; p. 90).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, J., Santos, J., Conceição, F., & Colaço, P. (2011). Associação entre níveis de velocidade e indicadores de potência muscular em corredores de velocidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11, 32-43.
- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67.
- Araújo, C. (2002). *Manual de ajudas em Ginástica*. Porto: Editora Carlos Araújo.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Bota, I., Bota, M., & Pereira, A. (2001). *Andebol. 500 exercícios para a sua aprendizagem*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Carraça, E. V. (2017). Um Modelo Motivacional do Envolvimento dos Jovens nas Aulas de Educação Física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 282-291.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, PM., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Cely, E., Henrique, J., Anacleto, F., & Aniszewski, E. (2017). O Ensino Diferenciado nas Aulas de Educação Física. *Revista Brasileira da Educação Física Escolar*, 1, 105.
- Cizeron, M., & Gal-Petitfaux, N. (2005). Connaître la gymnastique et savoir l'enseigner en EP : la nature de la connaissance pédagogique des contenus et son lien à l'instruction en class. *Revue Science & Motricité*, 55, 9-38.
- Coelho, O. (2015). Algumas Reflexões em Torno da Pedagogia do Desporto. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 1(8), 9-13.
- Comédias H., J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Costa, J. (2015). O trabalho coletivo do Departamento de E.F. e a gestão da Ecologia das Aulas – A integração da Agenda Social dos Alunos das Decisões de Planeamento e Ação dos

- Professores. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana na Universidade de Lisboa para obtenção do grau de doutor, orientada por Marcos Soares Onofre, Lisboa.
- Coutinho, M. (1994). *O papel do diretor de turma na escola actual*. Porto: Porto Editora.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Decreto-Lei n.º 95/91, em Diário da República, 1.ª série, 26 de fevereiro de 1991.
- Decreto-Lei nº137/2012, em Diário da República, 1ª série, 2 de julho de 2012.
- Evertson, C., & Weinstein, C. (2006). *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Faigenbaum, A. D., Bush, J. A., Mcloone, R. P., Kreckel, M. C., Farrell, A., Ratamess, N. A., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1255–1262.
- Federação Portuguesa de Badminton [FPB]. (2008). *Organização do treino de Badminton*. Caldas da Rainha: Federação Portuguesa de Badminton.
- Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal*, 74(3), 6-10.
- Gama, A., Corte, A., Monge, D. M., Araújo, D., Ramos, J. P., Horta, L., Marivoet, S., Serpa, S., Weinberg, R., & Richardson, P. (2011). *Manual do Árbitro*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências. *Movimento*, 8(4).
- Garganta, J. (2005, 6 de novembro). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça*. [texto colocado no Blog organizacaodejogo.blogspot.com]. Acedido em 22 de junho de 2022 em <http://organizacaodejogo.blogspot.com/2009/11/constrangimentos-da-accao-liberdade-de.html>.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. Porto: Editora FADEUP.
- Goddard, R. D., Tschannen-Moran, M., & Hoy, W. K. (2001). A multilevel examination of the distribution and effects of teacher trust in students and parents in urban elementary schools. *The Elementary School Journal*, 102(1), 3–17.

- Gomes, A., Costa, F., Cunha, J., Simões, J., Gomes, S. & Neves, R. (2009). A formação de grupos na organização das atividades físicas e desportivas no 1º ciclo do ensino básico. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 128(13).
- Goodwin, B. (2010). Good Teachers May Not Fit the Mold. *The Effective Educator*. 68(4), 79-80.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martinez Roca.
- Guilherme, J., & Braz, J. (2013). *Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal*. Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Guimarães, M. (2019). A Formação de Professores de Educação Física: Percepções e práticas no final da formação inicial. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.
- Harris, J., & Penney, D. (2000). Gender issues in health-related exercise. *European Physical Education Review*, 6, 249-273.
- Hattie, J. (2012). *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. London and New York: Routledge.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: Como Efectuar Alterações Curriculares para Todos os Alunos*. Porto: Porto Editora.
- Henrique, J., & Januário, C. (2006). A competência percebida pelos alunos, as expectativas do professor e o desempenho académico: como se relacionam na disciplina de educação Física? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(2), 194-204.
- Hino, A., Rodriguez-Añez, C., & Reis, R. (2010). Validação do SOFIT para avaliação da atividade física em aulas de Educação Física em escolares do ensino médio. *Revista da Educação Física/UEM*, 21, 271–278.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física - Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.
- Linneback, E., & Pintrich, P. (2002). Motivation as an enabler for academic success. *School Psychology Review*, 31(3), 313–327.
- Lorger, M. & Braičić, Z. (2019). Orienteering as a Means of Promoting Cross – curricular in Teaching: Status and Perspectives. *Croatian Journal of Education*, 21(1), 61-78.

- Lozano, J., Gutierrez, S., Rodrigo, M., Candelas, J., & Barrio, E. (2002). *Táctica en alta competición*. Madrid: Federación Madrilenia de Fútbol-Sala.
- Mann, S. (2001). Alternative perspectives on the student experience: Alienation and engagement. *Studies in Higher Education*, 26, 7–19.
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*, 1–7.
- Marques, A., Ferro, N., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). The Performing of a Secondary Physical Education Department Committed to The Portuguese Physical Education National Curriculum. *Motricidade*, 13(1), 100-111.
- Marques, M. (2010). O treino de força em crianças e jovens. *Revista Medicina Desportiva in forma*; 1(6), 21-24.
- Marques, R. (2002). *O Diretor de Turma e a Relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Martins, J. Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Mesquita, I., Coutinho, P., De Martin-Silva, L., Parente, B., Faria, M., & Afonso, J. (2015). The value of indirect teaching strategies in enhancing student-coaches' Learning Engagement. *Journal of Sport Science & Medicine*, 14, 657–668.
- Metzler, M. (1983). *Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.
- Ministério da Educação [ME]. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação.
- Moreno, R., Dezan, F., Duarte, L., & Schwartz, G. (2006). Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 103(11).
- Nieto, S. (2005). Schools for a New Majority: The Role of Teacher Education in Hard Times. *The New Educator*, 1(1), 27-43.
- Noble, J., & Robertson, J. (1996). *Perceived Exertion*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Nobre, P. (2019). *Avaliação em Educação Física - Perspetivas e Desenvolvimento*. Lisboa: Omniserviços.
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e as suas Histórias de Vida*. Porto: Porto Editora.
- Oliveira, G. (2013). O movimento associativo de pais: Dimensões educativas da participação nas associações. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Teresa Medina.
- Palmeira, A., Minderico, C., Rocha, P. & Martins, S. (2012). *Programa Pessoa: Promoção de estilos de vida saudável*. Lisboa: DGE.
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process as an Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education. *Science of Gymnastics Journal*, 2(2), 29-40.
- Petrica, J. (2003). A Formação de Professores de Educação Física. Análise da Dimensão Vísível e Invisível do Ensino em função de Modelos distintos de preparação para a prática. Tese apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro para a obtenção do grau de Doutor, orientada por Pedro Sarmento e Miguel Videira Monteiro.
- Roldão, M. (2007). Questões e razões: Colaborar é preciso - Questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista NOESIS*, 71, 24-29.
- Sanches I. (2005) Compreender, Agir, Mudar, Incluir. Da Investigação-Ação à Educação inclusiva. *Revista Lusófona de Educação*, 5, 127-142.
- Santos, F., Martins, J., & Marques, A. (2014). Conhecimento dos alunos acerca das recomendações da prática de atividade física. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 15-19.
- Santos, J. (2012). Identidade socioprofissional, participação e relação entre os professores de educação física e a comunidade educativa. Tese apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para a obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra.
- Siedentop, D. (2002). Sport Education: A Retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4).
- 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.

- Smith, T., Baker, W., Hattie, J., & Bond, L. (2008) *Validity study of the certification system of the National Board for Professional Teaching Standards*. Oxford, UK: Elsevier.
- Strahan, D. (2008) Successful Teachers Develop Academic Momentum with Reluctant Students, *Middle School Journal*, 39(5), 4-12.
- Strahan, D., Smith, T., McElrath, M., & Toole, C. (2001). Profiles in caring: Teachers who create learning communities in their classrooms. *Middle School Journal*, 33, 96–116.
- Tammaro, R., Petolicchio, A., & D'Alessio, A. (2018). Teacher training and recruitment systems: a Leitmotiv. *Italian Journal of Educational Research*, 19, 53–68.
- Tappe, M. & Burgeson, C. (2004). Physical Education: A cornerstone for physically active lifestyle. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 281-299.
- Timperley, H. (2008). *Teacher Professional Learning and Development*. International Bureau of Education. Geneva: IBE Publications.
- Tomlinson, C. (2008). *Diferenciação Pedagógica e Diversidade. Ensino de alunos em turmas com diferentes níveis de capacidade*. Porto: Porto Editora.
- Torres, B. (2009). *Capacidades Motoras*. Curso de Treinadores de Futsal 1º Nível. Guarda: Associação de Futebol da Guarda.
- Tucker, P., & Stronge, J. (2005). *Linking Teacher Evaluation and Student Learning*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- US Department of Health. (2000). Healthy People 2010: Understanding and Improving Health. *Health San Francisco* 2(46).
- Veiga, F. (2018). *Psicologia da Educação-Teoria, Investigação e Aplicação: Envolvimento dos Alunos na Escola*. Lisboa: Climepsi.
- Weineck, J. (2003). *Treinamento ideal*. Brasil: Manole.
- Wells, H., Jones, A., & Jones, S. (2014). *Innovations in Education and Teaching International*, 51(2), 175–184.
- Whitehead, M.E. (2007). Physical Literacy: Philosophical considerations in relation to the development of self, universality and propositional knowledge. *Sport Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Zyngier, D. (2008). (Re)conceptualising student engagement: Doing education not doing time. *Teaching and Teacher Education*, 24, 1765–1776.

SITUAÇÕES de APRENDIZAGEM

		2º PERÍODO II Aulas Previstas = 38																																						
		Mês	Janeiro					Fevereiro										Março										Abril												
		Data	11	14	17	21	25	28	1	4	8	11	15	18	22	25	4	8	11	15	18	22	25	29	1	5	8													
		Aula nº	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	
	Etapa/ Objectivos		Etapa da Páscoa (Desenvolvimento e Aplicação) / Objectivos Intermediários II																																					
	Unidade Didáctica		Nº 4 - Unidade de síntese e conclusão da Etapa do Natal					Nº 5					Nº 6					Nº 7																						
	Duração		2 Semanas					3 Semanas					4 Semanas					4 Semanas																						
	Nº Aulas		9 Aulas					9 Aulas					12 Aulas					12 Aulas																						
	Mapa																																							
	Espaço		G	E2	E1	G	E2	E2	E2	E1	S	G	E2	S	G	E2	S	E2	E2	E1	E2	E2	G	E2	G	E2	E2	E2	E2	E2	E2	E2	G	E1	S					
	Jogos Desportivos Colectivos	Basquetebol	Jogo 3x3					Jogo 3x3: Recepção com as duas mãos, enquadra-se com o alvo, dribla em progressão, passa, desmarca-se e lança na passada. JOGO 5x5: Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente, lança na passada, dribla em progressão, passa, desmarca-se; Participa no ressalto.																																
		Futebol						JOGO 4x4: Ataque: Enquadra-se ofensivamente ao receber a bola e opta pelo remate, passe ou condução de bola conforme a leitura da situação; desmarca-se para oferecer linhas de passe. Defesa: marca o seu atacante logo que perde a posse de bola.																																
		Voleibol						JOGO 2x2, 3x3 e 4x4: Desloca-se de forma a dar continuidade ao jogo, colocando-se no ponto de queda da bola; Serviço por baixo e por cima. Dinâmica dos 3 toques, sendo o 2º toque dado frequentemente pelo jogador da posição 2																																
		Andebol	Jogo 3x2+GR					JOGO 5x5: Ataque: passa e recebe em progressão sem perder a bola, sem bola procura espaços vazios desmarca-se, remata em salto; Defesa: acompanha o adversário directo																																
	Raquetas	Ténis de Mesa/ Badminton	Jogo 1+1					JOGO 1x1: Pega clássica, serviço curto ou comprido, devolução simples à esquerda e à direita																																
	Ginástica	Aparelhos	Atletismo	Vagas de 3					Estafetas c/ entrega correcta do testemunho; Corrida de Barreiras, Salto em Comprimento com técnica de voo; Salto em Altura com técnica de Fosbury Flop, Lançamento do Peso de costas; Técnica de triplo salto																															
			Solo	Sequência Introdução e Elementar					Sequência do nível Introdução, Elementar e parte de Avançado																															
				Mini Trampolim						Salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado e salto com 1/2 pirueta; pirueta.																														
				Trave						Deslocamentos em ponte dos pés à frente e retardada, 1/2 volta, salto em 1/2 volta para o solo																														
			Boquel Plinto	Salto ao eixo e salto entre mãos					Realiza os saltos (ao eixo e entre mãos) com ajudas (Plinto transversal)																															
Ginástica Acrobática	Figuras a pares e trios do nível Introdução		Sequência em coreografia das figuras a pares e trios do nível Introdução																																					
	Dança		Sequência da Rumba-Quadrada					Em ambiente musical adequado, realiza a sequência a pares do Foxtrot																																
Bloco Conhecimentos FitEscola							X X																																	

		3º PERÍODO																		\\ Aulas Previstas = 23																													
		Mês		Abril						Maio												Junho																											
		Data		19		22		26		29		3		6		10		13		17		20		24		27		31		3		7																	
		Aula nº		73		74		75		76		77		78		79		80		81		82		83		84		85		86		87		88		89		90		91		92		93		94		95	
		Etapa/Objetivos																				Etapa Final / Transição de ano (Consolidação e antecipação) / Objetivos Terminais																											
		Unidade Didática		Nº 8 - Unidade de síntese e conclusão da Etapa da Páscoa																		Nº 9 - Unidade de síntese e consolidação dos principais objetivos																											
		Duração		2 Semanas																		6 Semanas																											
		Nº Aulas		6 Aulas																		17 Aulas																											
		Mapa																																															
Espaço		G	E2	E1	G	E2	E2	E2	E2	G	E2	E2	E2	E2	E1	E2	E2	E2	S	E2																													
SITUAÇÕES de APRENDIZAGEM	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol		Jogo 3x3 e 5x5																																													
		Futebol		Jogo 4x4 e 5x5																		JOGO 4x4 e 5x5: Ataque: Enquadra-se ofensivamente ao receber a bola e opta pelo remate, passe ou condução de bola conforme a leitura da situação; desmarca-se para oferecer linhas de passe. Defesa: marca o seu atacante logo que perde a posse de bola.																											
		Voleibol		2x2 e 4x4																		JOGO 3x3 e 4x4: Desloca-se de forma a dar continuidade ao jogo, colocando-se no ponto de queda da bola; Serviço por baixo e por cima. Dinâmica dos 3 toques, sendo o 2º toque dado frequentemente pelo jogador da posição 2																											
		Andebol		Jogo 5x5																		JOGO 5x5: Ataque: passa e recebe em progressão sem perder a bola, sem bola procura espaços vazios desmarca-se, remata em salto; Defesa: acompanha o adversário direto																											
	Raquetas		Badminton		Jogo 1x1																		JOGO 1x1: Iniciação com Serviço (curto ou comprido), utilizando as várias Pegas e em conformidade a utilização das técnicas em clear, lob, amorti e drive																										
	Atletismo			Vagas de 3																		"Ataca" a barreira em elevação do joelho e a extensão da pema de ataque, passando a barreira com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo sem acentuada desaceleração.																											
	Ginástica	Solo		Sequência do nível Introdução, Elementar e parte de Avançado																																													
		Aparelhos	Mini Trampolim		Salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado e salto com 1/2 pirueta; pirueta. Deslocamentos em ponta dos pés à frente e retaguarda, 1/2 volta, salto em 1/2 volta para o solo																		Salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado e salto com 1/2 pirueta; pirueta.																										
			Trave		Realiza os saltos (ao eixo e entre mãos) com ajudas (Plinto)																		Deslocamentos em ponta dos pés à frente e retaguarda, 1/2 volta, salto em 1/2 volta para o solo																										
			Plinto		Realiza os saltos (ao eixo e entre mãos) com ajudas (Plinto transversal)																		Realiza os saltos (ao eixo e entre mãos) com ajudas (Plinto transversal)																										
	Ginástica Acrobática			Sequência em coreografia das figuras a pares e trios do nível Introdução																		Patinagem		Em Patins realiza com coordenação global e fluidez de movimentos																									
	Dança			Foxtrot: Em ambiente musical adequado, realiza a sequência a pares de forma autonoma																		Tação e Bico: Em ambiente musical adequado, realiza a sequência a pares de forma autonoma																											
	Bloco Conhecimentos																																																
	FitEscola																					X X																											
CRITÉRIOS DE ÊXITO	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol		Em 12 situações de concretizar, finaliza 6																		Receção e controlo de bola enquadrando-se ofensivamente, em conformidade realiza condução, passe ou remata. Desmarca-se a distância de passe. Na defesa marca o adversário.																											
		Futebol		Em 8 situações de concretizar, finaliza 3																		Desloca-se e posiciona-se no ponte de queda da bola, enviando-a para cima na direção do companheiro. Realiza passe alto, serviço por baixo e manchete.																											
		Voleibol		Observa-se mínimo de 2 toques, máximo 3 toques e 4 transposições da bola pela rede																		Em conformidade realiza condução, passe ou remata em salto. Desmarca-se a distância de passe. Na defesa marca o adversário.																											
		Andebol		Em 12 situações de concretizar, finaliza 6																		Servem, deslocam-se e posicionam-se, conseguindo encadear os batimentos à esquerda e à direita																											
	Raquetas		Ténis de mesa e Badminton		Servem, deslocam-se e posicionam-se, conseguindo encadear os batimentos à esquerda e à direita																		Percorre a distância em velocidade sem se evidenciar acentuada desaceleração																										
	Atletismo			Percorre a distância em velocidade; realiza a técnica Fosbury Flop; salta 2m, impulsão a 1 pé e recepção a 2 pés, técnica de triplo salto																		Realiza os saltos (em extensão, engrupado e com 1/2 pirueta), marcando as figuras no ponto mais alto na fase de voo																											
	Ginástica	Solo		Realiza as sequências gimnicas																		Realiza a sequência gimnica na Trave																											
		Aparelhos	Mini Trampolim		Realiza os saltos (em extensão, engrupado e com 1/2 pirueta), marcando as figuras no ponto mais alto na fase de voo																		Realiza os saltos (ao eixo e entre mãos) com ajudas (Plinto transversal)																										
			Trave		Realiza os saltos (ao eixo e entre mãos) com ajudas (Plinto transversal)																																												
			Plinto																																														
	Ginástica Acrobática			Realiza as figuras de forma controlada, respeitando as seguranças, mantendo a marcação da figura por 4 segundos de forma sequencial e coreográfica																		Patinagem		Arranca para a frente, esquerda e direita; desliza para a sobre um apoio; desliza para trás com os patins paralelos; desliza de "cócoras" elevando-se e baixando-se; desliza, desenhando um encadeamento de círculos; curva com os pés paralelos; trava em "T"; e realiza meia volta.																									
	Dança			Realiza com correção e no ritmo das músicas a sequência da Dança Foxtrot																		Realiza com correção e no ritmo das músicas a sequência da Dança Tação e Bico																											

Apêndice II - Planeamento da 1ª Etapa - E.R.O.S.

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	1ª E.R.O.S.	1	6	16	20	João Alegria
Matérias						
Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Dança (Rumba-Quadrada), Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Raquetes (Ténis de Mesa e Badminton),						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
16 Aulas (5 - 90' / 6 - 45')		Sala de Aula, Ginásio e Espaço Exterior 1 e 2		Bolas (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ténis de Mesa); Aparelhos de Ginástica e Colchões de queda; Pesos, Barreiras e Testemunhos; Raquetas e Volantes; Patins; Aparelhagem; Coletes e Sinalizadores.		
Data		Espaço		Matérias		
21/09/2021 Aula Nº1 e 2		Sala		Apresentação		
24/09/2021 Aula Nº3		E2		Futebol Salto em Comprimento Basquetebol Condição Física		
28/09/2021 Aula Nº4 e 5		E1		Voleibol Corrida de Barreiras Estafetas Andebol		
01/10/2021 Aula Nº6		G		Ginástica Solo Ginástica Aparelhos (Boque, Plinto, Trave e Mini-Trampolim)		

08/10/2021 Aula Nº7	E2	Basquetebol Lançamento do Peso Andebol
12/10/2021 Aula Nº8 e 9	S G	Teste Diagnóstico Salto em Altura Ginástica Acrobática Ginástica de Solo Ténis de Mesa
15/10/2021 Aula Nº 10	G	Ginástica Acrobática Ginástica Aparelhos (Trave e Minitrampolim) Teste FitEscola (IMC, Abdominais e Flexibilidade Ombros e M.I. - Senta e Alcança)
19/10/2021 Aula Nº11 e 12	E2	Patinagem Teste FitEscola (Vaivém) Dança (Rumba Quadrada)
22/10/2021 Aula Nº13	E2	Futebol Patinagem Testes FitEscola (Impulsão Horizontal)
26/10/2021 Aula Nº14 e 15	E2	Basquetebol Testes FitEscola (Velocidade 40m) Badminton Dança (Rumba Quadrada)
29/10/2021 Aula Nº16	G	Dança (Rumba Quadrada) Ginástica Acrobática Testes FitEscola (Flexões Braço) Ginástica Aparelhos (Mini-Trampolim)

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
2ª Parte 30'-65'	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Basquetebol - Exercício técnico de Passe, Receção, Drible, Lançamento na Passada 3- Futebol - Jogo da Rabia 4- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1, 2 e 3 - 3 Grupos de 5/6 alunos 4 - Todos os alunos
	1 - Andebol	Observa-se progressão no campo c/ muitos golos não protagonizados em remate em salto; recebem e enquadram-se; desmarcam-se à distância de passe; e assumem-se como defesa estando entre adversário e a baliza.	Situação de Jogo 5x5 em campo de 40mx20m, com bola nº1	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E1 e E2 - 3 estações com 3 grupos: Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 8 alunos G - 4 estações com 4 grupos: Grupo A: 5 alunos Grupo B: 5 alunos
	2- Basquetebol	Observa-se progressão no campo c/ muitos lançamentos não protagonizados na passada; recebem e enquadram-se; desmarcam-se à distância de passe; e assumem-se como defesa estando entre adversário e o cesto.	Situação de Jogo 3x3, em campo de 15mx12m, com duas tabelas e bola nº5	
	3 - Futebol	Na maior parte do tempo a bola encontra-se em jogo; Observa-se alguns remates.	Situação de Jogo 4x4, em campo de 40mx20m. O GR pode avançar criando situação de superioridade numérica.	
	4 - Voleibol	Manter a bola no ar, sendo a maioria dos toques em toques de dedos	Concurso em grupos de 4 (jogo de cooperação 2+2) com a rede a 2m de altura.	
	3- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam a Rumba Quadrada,	Realizam os passos da Rumba Quadrada de forma individual	

		executando o passo básico e o passo progressivo para a frente.		Grupo C: 5 alunos Grupo D: 5 alunos
	4- Ginástica de Solo	Sequência Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade	Realiza a sequência utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; Roda: colocar as mãos num banco sueco e realizar a rotação do corpo de um lado para o outro do banco. Caso já consiga realizar no chão; Subida para pino; subir no espaldar e quando encostado ao mesmo (paralelo), enrolar para a frente (com e sem ajuda) Passagem por pino: No boque subir para pino e quando chegar à posição de pino, desequilíbrio para a frente e enrolar (com e sem ajuda)	
	5- Ginástica de Aparelhos 5.1 - Boque/Plinto 5.2 - Minitrampolim 5.3 - Trave	5.1 - Salto entre mãos plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo no Boque; 5.2 - Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada; 5.3 - Marcha à frente e atrás, Marcha à frente e atrás na ponta dos pés, Meia-volta na ponta dos pés, Salto a pés juntos com flexão das pernas e receção equilibrada	Realiza a sequência com e sem ajudas	
	6- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; em Pino; em Sobre um Pé, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	7 - Atletismo 7.1 - Corrida de Velocidade 7.2 - Corrida de Barreiras 7.3 - Corrida de Estafetas 7.4 - Salto em Comprimento 7.5 - Salto em Altura 7.6 - Lançamento do Peso	7.1 - Realiza uma corrida de velocidade de 40m com partida em 4 apoios, não diminuindo de velocidade até ao final 7.2 - Realiza uma corrida de barreiras com partida de 2 apoios, passando as barreiras com uma trajetória rasante, mantendo o ritmo certo dos apoios (4 apoios, 3 passos) e o equilíbrio nas receções, acelerando até o final 7.3 - Realizam uma corrida de estafetas, não se perdendo o testemunho na transmissão,	7.1 - Cada aluno ocupa 1 das 2 pistas e realiza a corrida de 40m 7.2 - Cada aluno ocupa 1 das 3 pistas e realiza a corrida de barreiras. As pistas possuem distâncias diferentes entre as barreiras, tendo os alunos de correr na que se adequa às suas passadas 7.3 - Cada par ocupa 1 das 2 pistas e realiza a corrida de estafetas. Quem entrega depois vai para a zona de receção e quem recebe vai depois entregar a outro	

		com os dois alunos em velocidade. A entrega é feita na zona de transmissão e esta é efetuada sem contacto visual 7.4 - Realiza um salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com uma corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na tábua de chamada 7.5 - Realiza um salto em altura com a técnica de Fosbury Flop, com a chamada a um pé, transpondo a fasquia e definindo uma fase de voo 7.6 - Realiza o lançamento do peso de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamento, atingindo uma distância mínima de 5m e mantendo uma fluidez no movimento, rodando o tronco, fletindo e estendendo as pernas e braço, empurrando o peso para cima e para a frente	7.4 - Após o salto em comprimento coloca um cone no local onde caiu para averiguar a distância que efetuou. Verificar se realizam 8 a 12 passadas, com impulsão na tábua de chamada 7.5 - Realiza o salto em altura com diferentes alturas da fita 7.6 - 3 zonas de lançamento, realiza o lançamento do peso de costas (Raparigas 2/3 kg, Rapazes 3/4 Kg), diversas vezes, tendo de ser atingido pelo menos 5 metros	
	8 - Raquetes 8.1 - Ténis de Mesa 8.2 - Badminton	8.1 - Em cooperação 1+1, batendo e devolvendo o volante 10 vezes 8.2 - Em cooperação 1+1, realizam o Clear e Lob, diferenciando as pegadas de direita e de esquerda. Mantêm o volante no ar e realizam o serviço	8.1 - Situação de Jogo de Cooperação 1+1, batendo e devolvendo a bola 10 vezes. Após as 20 vezes passam a 1x1 8.2 - Situação de Jogo de Cooperação 1+1, batendo e devolvendo o volante 10 vezes	
	9 - Patinagem	Criação de hábitos e rotinas. No espaço: Deslizar sobre um patim, desliza sobre um apoio, trava em “T” após deslize para a frente, faz meia-volta.	Realiza com fluidez, equilíbrio e segurança.	
	10- Área da Aptidão Física	Avaliar os níveis de aptidão física dos alunos em função dos valores de referência da ZSAF; Bateria de testes do FITescola (Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Índice de Massa Corporal – IMC, Velocidade 40m, Senta e Alcança, Flexibilidade de Ombros)		
	11- Área dos Conhecimentos	Avaliar os Conhecimentos sob a forma de um Teste Diagnóstico relativo às aprendizagens e conteúdos do 8º ano de escolaridade.		Sala de aula
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Rumba-Quadrada Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Apêndice III - Avaliação Inicial

9º 2ª		Área das Atividades Físicas																	Área da Aptidão Física								Área dos Conhecimentos						
Nº	Nome	JDC			Ginástica				Atletismo						Dança	Patinagem	Raquetas	Badminton	Tênis de Mesa	Abdominais	Extensões de braços	Flexibilidade MI	Flexibilidade Ombro	IMC	Impulsão Horizontal	Resistência		Velocidade 40m					
					Aparelhos																												
		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Boque/Plinto	Trave	Mini-Trampolim	Atletismo	Barreiras	Velocidade															Estafetas	Lançamento do Peso	Salto Comprimento	Salto em Altura	
1		I	I	E	I	I		I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	60	24	18 D 15 E	Positivo	17.9	1.83	60	6.76	Apto
2					I	E		I	I	I	I	I	I	E	E	I	E	I			I	I	I	23	14	29 D 26 E	Positivo	19	1.68	23	7.60	Apto	
3					I					I	I	I	E	I	E	E	I	I	I			I	I	I	20	3	38.5 D 39 E	Positivo	22	1.66	17	8.03	Apto
4		I	I	E	I	E		I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	80	26	25 D 26 E	Positivo	13.8	2	74	6.53	Apto
5					I	E		I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I			I	I	I	35	16	45 D 44 E	Positivo	23.1	1.61	14	8.54	Apto
6		Adaptações Curriculares																	5	3	10 D 15 E	Positivo	24.9	1.12			9.53						
7		I	I	E	I					I	I	I	E	E	E	I	I	I	I			I	I	I	47	15	24 D 24.5 E	Positivo	28.3	1.78	21	7.27	
8		I			I	I		I	I		I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	35	17	25 D 24.5 E	Positivo	15.4	1.48	26	7.34	Apto
9		I	I	E	I	I		I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	53	40	27.5 D 25 E	Positivo	15.9	1.98	65	6.04	Apto
10												I	I	I	E	I	I	I				I			5	3	17 D 20 E	Positivo	15.6	1.30		8.10	
11			I		I	I		I	I	I	I	I	E	E	E	I	I	E	I			I	I	I	11	11	28 D 25 E	Positivo	18	1.65	30	7.34	
12		I	I	E	I	I		I	I	I	I	I	I	E	E	E	E	E	I			I	I	I	80	16	19 D 20 E	Positivo	13.8	2	79	6.46	
13					I						I	I	I	E	I	I	E	I				I	I	I	25		13 D 19 E	Negativo	26.6	1.40	12	7.70	Apto
15			I		I	E		I	I	I	I	I	I	E	E	E	E	E	I			I	I	I	67	17	25.5 D 27.5 E	Positivo	20.3	1.60	30	7	Apto
16		I	I	E	I			I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	80		24 D 21 E	Positivo	18.9				Apto
17		I	I	I	I	E		I	I	I	I	I	I	E	E	E	E	E	I			I	I	I	30	23	31 D 28 E	Positivo	21.6	1.80	31	7.07	Apto
18		I		E	I			I	I	I	I	I	I	E	E	E	E	E	I			I	I	I	80	36	17 D 21 E	Positivo	17.1	2.06	46	6.57	
19		I		E	I	E		I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	80	30	21 D 26 E	Positivo	20.8	2.38	40	6.31	
20		I	I	I	I	E		I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I		I	30	9	31 D 29 E	Positivo	14	1.88	40	7.06	Apto
21		I	I	E	I	E		I	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E	I			I	I	I	62	21	36.5 D 38 E	Positivo	15.6	2.05	31	6.66	

Apêndice IV - Planeamento da 2ª UD

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	2ª Prioridades	2	4	12	20	João Alegria
Matérias						
Andebol, Basquetebol, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
12 Aulas (4 - 90’ / 4 - 45’)		Sala de Aula, Ginásio e Espaço Exterior 2		Bolas (Andebol, Basquetebol), Aparelhos de Ginástica e Colchões de receções; Aparelhagem; Coletes e Sinalizadores.		
Data		Espaço		Matérias		
02/11/2021 Aula Nº17 e 18		Sala G		Apresentação de Trabalhos de Grupo Ginástica de Solo; Ginástica de Acrobática Ginástica de Aparelhos (Boque e Plinto)		
05/11/2021 Aula Nº19		E2		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Andebol; Basquetebol; Dança (Rumba Quadrada)		
09/11/2021 Aula Nº20 e 21						
12/11/2021 Aula Nº22		G		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos (Boque e Plinto); Dança (Rumba Quadrada)		
16/11/2021 Aula Nº23 e 24		S E2		Teste de Avaliação Ginástica de Solo; Basquetebol; Ginástica Acrobática; Dança (Rumba Quadrada)		
19/11/2021 Aula Nº25						
23/11/2021 Aula Nº26 e 27		E2		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Andebol; Basquetebol; Dança (Rumba Quadrada)		
26/11/2021 Aula Nº28		G		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos (Boque e Plinto); Dança (Rumba Quadrada)		

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Basquetebol - Exercício técnico de Passe, Receção, Drible, Lançamento na Passada 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1) e 2) - 2 Grupos de 9/10 alunos 3) - Todos os alunos
2ª Parte 30'-65'	1 - Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 1x1, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de superioridade numérica ofensiva em vagas 3x2+GR, num campo de 40mx20m Critério de êxito: 4 finalizações	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E2 e G - 3/4 estações com 3 grupos: Grupo A: 5 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 7 alunos
	2- Basquetebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 1x; trabalha para receber; passa e corta; repõem o espaço livre	Situação de superioridade numérica ofensiva 3x2, com defesa passiva Critério de êxito: 3 finalizações	

	3- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam a Rumba Quadrada, executando o passo básico, o passo progressivo para a frente e a volta e contravolta.	Realizam os passos da Rumba Quadrada a pares	
	4- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	
	5- Ginástica de Aparelhos	Salto entre mãos plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo no Boque; Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada;	Realiza a sequência com e sem ajudas	
	6- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; em Pino; em Sobre um Pé, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	7- Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Rumba Quadrada a pares Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez a pares Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Formação dos Grupos									
<u>GRUPO A:</u> Ginástica Solo para I - Nº3; Nº7; Nº13; Nº16; Nº 18.									
<u>GRUPO B:</u> Basquetebol/Andebol - Nº2; Nº5; Nº8; Nº11; Nº15; Nº19.									
<u>GRUPO C:</u> Nº1; Nº4; Nº9; Nº12; Nº17; Nº20; Nº21.									
Organização dos Grupos									
Opção Nº1 E2	BB	AB	SOLO	Acrob.		SOLO	BB	AB	Acrob.
3ª feira					6ª Feira				
16:35	Receção e Aquecimento								
16:50	C	B	A		14:05		B	C	A
17:00	C	B	A		14:15		A	C	B
17:10	B	A		C	14:25	A		B	C
17:20	B	A		C	14:35	Dança - Todos os alunos			
17:30	A	C		B					
17:40	B/C			A					
17:50	Dança - Todos os alunos								
18:00	Balanço Final								

Opção Nº2 G	Acrob.	Dança	SOLO	Aparelhos		SOLO	Aparelhos	Acrob.
3ª feira					6ª Feira			
16:35	Receção e Aquecimento							
16:50	B	C	A		14:05	B	C	A
17:00	B	C	A		14:15	C	A	B
17:10	C	A	B		14:25	A	B	C
17:20	C	A		B	14:35	Dança - Todos os alunos		
17:30	A	B	C					
17:40	A	B		C				
17:50	Concurso Acrobática							
18:00	Balanço Final							

Formação dos Grupos face às Prioridades

➤ Aula 90 minutos no Espaço E2: o Grupo A após a receção, informação inicial e aquecimento começa na Estação de Solo onde fica 18 minutos, por motivos de ser a matéria prioritária, o Grupo B e Grupo C ficam o mesmo tempo respetivamente na estação de Andebol e Basquetebol. De salientar que na aula de 45 minutos, a segunda aula da semana, estes dois grupos, na primeira rotação, trocam o JDC que iniciam, de forma a não tornar a UD monótona e sem novidades aos alunos. Após estes 18 minutos, onde todos os Grupos realizam a atividade de Aptidão Física, o Grupo B vai 18 minutos para a estação de Basquetebol, o Grupo A para a estação de Andebol e o Grupo C para a estação de Ginástica Acrobática. Na segunda rotação de 8 minutos, o Grupo A faz o segundo JDC, o Basquetebol, o Grupo C o Andebol e o Grupo B a Ginástica Acrobática. Na terceira e última rotação, o Grupo C e B ficam juntos no Basquetebol ou no Andebol em situação de 3x3 e 3x2+GR, conforme o planeamento da aula, e o Grupo A realiza a Ginástica Acrobática. Os últimos 15 minutos, estão destinados para a abordagem da matéria de Dança Rumba-Quadrada em xadrez, a pares, realizado por toda a turma.

➤ Aula de 45 minutos no E2: Nesta aula, como referido, o Grupo B inicia no Basquetebol e o Grupo C no Andebol, o Grupo A começa na Ginástica Acrobática. Após 8 minutos, o Grupo B e A trocam entre si, realizando o exercício de Aptidão Física. Na última rotação, o Grupo A realiza a Ginástica de Solo, visto ser a matéria identificada como prioritária, nesta sessão prescinde do Andebol, no entanto houve a preocupação de na aula anterior de 90 minutos este Grupo estar mais tempo nessa matéria. Relativamente ao Grupo B troca com o C entre a estação de Andebol e Ginástica Acrobática. Sintetizando as minhas opções, no E2, a preocupação passou que o Grupo A tivesse como prioridade nas duas aulas a Ginástica de Solo; o Grupo B tivesse mais tempo em desenvolvimento e aprendizagem nas matérias de Andebol e Basquetebol; e de forma geral, prioridade de turma, todos os grupos tivessem igual número de oportunidades na estação de Ginástica Acrobática e de forma massiva realizassem a Rumba-Quadrada.

➤ Aula de 90 minutos no Ginásio: o espaço desejável nas aulas de 90 minutos será o E2, no entanto, caso as condições climáticas não o permitirem, a solução passa pelo espaço interior, onde os JDC não são opção. Neste caso, a lecionação passa pelas matérias de Ginástica Acrobática, Dança, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos. Nesta sessão o trabalho das quatro matérias mencionadas realiza-se em estações, na qual o Grupo A dispõe de mais tempo

(18 minutos) na Estação de Solo, enquanto os outros dois grupos dispõem de 8 minutos cada, realizando a sequência e/ou elementos gímnicos do nível Elementar. Relativamente à Ginástica Acrobática e Dança os três grupos estarão 18 minutos em cada estação por razões de prioridade neste conjunto de matérias. A Ginástica de Aparelhos, nomeadamente o Plinto e Boque nesta sessão terá utilidade aos alunos do Grupo B e C, na qual alguns alunos necessitam de apenas um elemento para cumprir o nível Introdução, o Salto entre Mãos. O Grupo A, na aula de 90 minutos prescinde desta matéria em detrimento da Ginástica de Solo porque está mais perto de cumprir os objetivos na matéria de Ginástica de Solo. Na parte final da aula, sendo a Ginástica Acrobática matéria prioritária de turma, será realizado um concurso onde os alunos demonstram as competências e conjunto de habilidades gímnicas aprendidas durante o trabalho em Estações, esta metodologia, permite que os alunos tenham um objetivo de cooperação entre si, tornar as aprendizagens mais significativas e aumentar os níveis de motivação na prática da Ginástica Acrobática.

➤ Aula de 45 minutos no Ginásio: cumprindo o planeamento, estarão destinadas nesta 2ª UD, três aulas neste espaço. Nesta aula, os três grupos estão tempos iguais em cada estação, no entanto com as seguintes ressalvas: o Grupo A realiza na Ginástica de Solo os elementos gímnicos de nível Introdução que tem mais dificuldades, seguindo da sequência de nível, podendo ter ajudas nos mesmos elementos; o Grupo B e C realizam a sequência de nível Elementar; a Ginástica de Aparelhos será sempre um recurso tanto para os alunos A e B cumprirem um dos níveis das subáreas da Ginástica, desta forma, todos os grupos passam o mesmo tempo nesta estação. Relativamente à matéria de Dança, será efetuado por todos os alunos na última parte da aula.

Nota: Devido ao facto do Grupo A ser um grupo com prioridade na Ginástica de Solo, tentei que nos 4 possíveis planeamentos consoante as condições climatéricas, não realizassem esta matéria sempre na parte inicial ou sempre na parte final da aula, de forma a não tornar as aulas para este grupo monótonas nestas 4 semanas. Relativamente ao Grupo B, a mesma preocupação foi mantida, em umas aulas iniciavam com Andebol, na seguinte com Basquetebol.

Apêndice V - Planeamento da 3ª UD

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	2ª Prioridades	3	3	9	20	João Alegria
Matérias						
Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Dança, Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
12 Aulas (3- 90' / 3 - 45')		Espaço Exterior 1 Espaço Exterior 2		Bolas (Andebol, Basquetebol); Colchões de receções; Aparelhagem; Raquetas, Rede e Volantes de Badminton; Barreiras; Coletes e Sinalizadores.		
Data		Espaço		Matérias		
30/11/2021 Aula Nº29 e 30		E2		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Andebol; Basquetebol; Dança (Rumba Quadrada)		
03/12/2021 Aula Nº31		E1		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Badminton; Atletismo (Corrida de Barreiras); Dança (Rumba Quadrada)		
07/12/2021 Aula Nº32 e 33		E2		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Andebol; Basquetebol; Dança (Rumba Quadrada)		
10/12/2021 Aula Nº34		E1		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Badminton; Atletismo (Corrida de Barreiras); Dança (Rumba Quadrada)		
14/12/2021 Aula Nº35 e 36		E2		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Andebol; Basquetebol; Dança (Rumba Quadrada)		
17/12/2021 Aula Nº37		E1		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Badminton; Atletismo (Corrida de Barreiras); Dança (Rumba Quadrada)		

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Basquetebol - Exercício técnico de Passe, Receção, Drible, Lançamento na Passada 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1) e 2) - 2 Grupos de 9/10 alunos 3) - Todos os alunos
2ª Parte 30'-65'	1 - Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 3x2+GR, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de superioridade numérica ofensiva em vagas 3x2+GR, num campo de 40mx20m Critério de êxito: 6 finalizações	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E2 e G - 3/4 estações com 3 grupos: Grupo A: 5 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 7 alunos
	2- Basquetebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 3x3; trabalha para receber; passa e corta; repõem o espaço livre	Situação de superioridade numérica ofensiva 3x2, com defesa passiva Critério de êxito: 5 finalizações	
	3- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam a Rumba Quadrada, executando o passo básico, o passo progressivo para a frente e a volta e contravolta.	Realizam os passos da Rumba Quadrada a pares	

	4- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	
	5- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; em Pino; em Sobre um Pé, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	6- Badminton	Em cooperação 1+1, iniciam em Serviço, realizam o Clear e Lob, diferenciando as pegadas de direita e de esquerda. Iniciam com Serviço	Mantem em cooperação o volante em jogo (no ar), em pelo menos 8 transições	
	7- Atletismo	Realiza uma corrida de barreiras com partida de 2 apoios, passando as barreiras com uma trajetória rasante, mantendo o ritmo certo dos apoios (4 apoios, 3 passos) e o equilíbrio nas receções, acelerando até o final	Cada aluno ocupa 1 das 2 pistas e realiza a corrida de barreiras. As pistas possuem distâncias diferentes entre as barreiras, tendo os alunos de correr na que se adequa às suas passadas	
	8- Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Rumba Quadrada a pares Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez a pares Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Formação dos Grupos									
<u>GRUPO A:</u> Ginástica Solo para I - Nº3; Nº7; Nº13; Nº16; Nº 18.									
<u>GRUPO B:</u> Basquetebol/Andebol - Nº2; Nº5; Nº8; Nº11; Nº15; Nº19.									
<u>GRUPO C:</u> Nº1; Nº4; Nº9; Nº12; Nº17; Nº20; Nº21.									
Organização dos Grupos									
Opção Nº1 E2	Acrob	BB	SOLO	BAD	Opção Nº2 E1	SOLO	AB	ATL	Acrob.
3ª feira					6ª Feira				
16:35	Receção, II e Aquecimento				13:55	Receção, II e Aquecimento			
16:50		B	A	C	14:05		B	C	A
17:00		B	A	C	14:13		A	B	C
17:10	A	C		B	14:21		C	A	B
17:20		B/C		A	14:29	A	C/B		
17:30	C	A	B		14:37	Dança - Todos os alunos			
17:40	B	A	C						
17:50	Dança - Todos os alunos								
18:00	Balanço Final								

Formação dos Grupos face às Prioridades

Aula de 90 minutos no Espaço E2 e aula de 45 minutos no Espaço E1: Garantindo a continuidade de desenvolvimento pedagógico nas matérias de Ginástica de Solo, o Grupo A dispõe de mais tempo nesta estação, em comparação com o Grupo B e C, onde na aula de 45 minutos estes dois grupos prescindem da matéria de Ginástica de Solo, visto que grande parte dos alunos dos Grupos já tem atribuído o cumprimento do nível Elementar. Relativamente aos JDC, propriamente o Basquetebol, na aula de 90 minutos o Grupo B nos primeiros 8 minutos realiza os exercícios propostos de ataque em superioridade numérica 3x2, e nos restantes 8 minutos realizam situação de jogo com o Grupo C de 3x3, de forma a potencializar as aprendizagens. A metodologia da Ginástica Acrobática mantém-se como prioritária para a turma, com tempos de prática iguais para os três grupos. Relativamente à adição de duas novas matérias, no caso do Badminton, motivado pela falta de conhecimentos relativos à modalidade em comparação com o Ténis de Mesa, na aula de 90 minutos será criada uma estação onde os três grupos estarão em rotação, excetuando o Grupo C que dispõe de dois tempos, por motivos de prioridade do Grupo A em continuar na Ginástica de Solo e o Grupo B no Basquetebol. Na matéria de Atletismo, a subárea escolhida em função da AI, passa pela Corrida de Barreiras, visto ser a submatéria em que os alunos demonstraram maiores dificuldades, assim, ambos os grupos dispõem do mesmo número de oportunidades temporais nesta estação. Na matéria de Dança, nesta UD, os alunos realizam os passos completos da Rumba-Quadrada em pares na parte final da aula.

Apêndice VI - Planeamento da 4ª UD

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	2ª Prioridades	4	2	6	20	João Alegria
Matérias						
Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
12 Aulas (2- 90' / 2 - 45')		Ginásio, Espaço Exterior 1 e Espaço Exterior 2		Bolas (Andebol, Basquetebol); Aparelhos de Ginástica e Colchões de receções; Aparelhagem; Raquetas, Rede e Volantes de Badminton; Barreiras; Coletes e Sinalizadores.		

Data	Espaço	Matérias
11/01/2022 Aula Nº38 e 39	G E2	Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos; Andebol; Basquetebol; Atletismo (Corrida de Barreiras); Dança (Rumba Quadrada)
14/01/2022 Aula Nº40	E1	Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Badminton; Andebol; Dança (Rumba Quadrada)
17/01/2022 Aula Nº41 e 42	G E2	Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos; Andebol; Basquetebol; Atletismo (Corrida de Barreiras); Dança (Rumba Quadrada)
21/01/2022 Aula Nº43	E2	Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Badminton; Basquetebol; Dança (Rumba Quadrada)

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
2ª Parte 30'-65'	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Basquetebol - Exercício técnico de Passe, Receção, Drible, Lançamento na Passada 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1) e 2) - 2 Grupos de 9/10 alunos 3) - Todos os alunos
	1 - Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 3x2+GR, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de superioridade numérica ofensiva em vagas 3x2+GR, num campo de 40mx20m Critério de êxito: 6 finalizações	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E2 e G - 3/4 estações com 3 grupos: Grupo A: 5 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 7 alunos
	2- Basquetebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 3x3; trabalha para receber; passa e corta; repõem o espaço livre	Situação de superioridade numérica ofensiva 3x2, com defesa passiva Critério de êxito: 5 finalizações	
	3- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam a Rumba Quadrada, executando o passo básico, o passo progressivo para a frente e a volta e contravolta.	Realizam os passos da Rumba Quadrada a pares	
	4- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	

		Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda		
	5- Ginástica de Aparelhos	Salto entre mãos plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo no Boque; Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada;	Realiza a sequência com e sem ajudas	
	6- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; em Pino; em Sobre um Pé, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	7- Badminton	Em cooperação 1+1, iniciam em Serviço, realizam o Clear e Lob, diferenciando as pegas de direita e de esquerda. Iniciam com Serviço	Mantem em cooperação o volante em jogo (no ar), em pelo menos 8 transições	
	8- Atletismo	Realiza uma corrida de barreiras com partida de 2 apoios, passando as barreiras com uma trajetória rasante, mantendo o ritmo certo dos apoios (4 apoios, 3 passos) e o equilíbrio nas receções, acelerando até o final	Cada aluno ocupa 1 das 2 pistas e realiza a corrida de barreiras. As pistas possuem distâncias diferentes entre as barreiras, tendo os alunos de correr na que se adequa às suas passadas	
	9- Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Rumba Quadrada a pares Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez a pares Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Formação dos Grupos						
<u>GRUPO A:</u> Ginástica Solo para I - Nº3; Nº7; Nº13; Nº16; Nº 18.						
<u>GRUPO B:</u> Basquetebol/Andebol - Nº2; Nº5; Nº8; Nº11; Nº15; Nº19.						
<u>GRUPO C:</u> Nº1; Nº4; Nº9; Nº12; Nº17; Nº20; Nº21.						
Organização dos Grupos						
Opção Nº1 G e E2	SOLO	Acrobática	Aparelhos	Basquetebol	Andebol	Atletismo
3ª feira	Espaço Ginásio					
16:35	Receção, II e Aquecimento					
16:50	A	C	B			
16:58	A	C	B			
17:06	C	B	A			
17:14	B	A	C			
17:20	Espaço Exterior 2					
17:30				A	B	C
17:40				B	C	A
17:50				C	A	B
18:00	Dança - Todos os alunos					
Opção Nº 1 E1/E2	SOLO	Badminton	BB/AB	Acrobática		
6ª feira						
13:55	Receção, II e Aquecimento					
14:05		B	C	A		
14:13		A	B	C		
14:21		C	A	B		
14:29	A		B/C			
14:37	Dança - Todos os alunos					

Formação dos Grupos face às Prioridades

➤ Aula de 90 minutos (45 minutos G + 45 minutos no Espaço E2) e aula de 45 minutos no Espaço E1 e E2: Esta UD é marcada pela síntese e revisão das aprendizagens dos alunos relativamente à 2ª etapa, neste caso, nestas duas semanas, na aula de 90 minutos os primeiros 45 minutos serão lecionados no ginásio e os segundos 45 minutos no E2. Esta planificação visa cumprir a revisão de desenvolvimento e aprendizagem dos alunos nas seguintes matérias: Ginástica de Solo - Grupo A como prioritário, passa duas rotações na mesma estação, enquanto o Grupo B e C apenas realizam uma rotação nesta estação;

relativamente à Ginástica de Aparelhos, o Grupo B dispõe de duas rotações pelo espaço, enquanto o Grupo C tem esse tempo na Ginástica Acrobática - o motivo de dar preferência ao Grupo B pela Ginástica de Aparelhos deve-se ao facto de os alunos que constituem o Grupo estarem perto de concluir o nível Introdução nesta subárea da Ginástica. Nos segundos 45 minutos da aula de 90 minutos, as matérias abordadas são o Basquetebol, Andebol, Atletismo e Dança. Desta forma, todos os alunos estão tempo igualitário nas três estações, realizando de forma massiva Rumba-Quadrada no final da aula.

➤ Aula de 45 minutos (1ª semana no E1 e 2ª semana no E2): nestas duas aulas, no espaço E1 as matérias são a Ginástica de Solo, Badminton, Andebol, Ginástica Acrobática e Dança; no espaço E2 as matérias são idênticas, trocando o Andebol pelo Basquetebol. Relativamente à matéria de Ginástica Acrobática e mantendo o seguimento ao longo da 2ª etapa, todos os três grupos tem igual tempo de prioridade nesta estação, o mesmo se garante na matéria de Badminton. Relativamente ao Basquetebol (E2) e Andebol (E1), o Grupo B e C, tem dois momentos na estação, primeiramente em situação de superioridade ofensiva 3x2 e 3x2+GR e em um último momento situação de jogo 3x3 e 5x5, respetivamente, com ambos os grupos na mesma estação. Enquanto decorre esta situação, o Grupo A realiza Ginástica de Solo.

Apêndice VII - Avaliação 2ª Etapa - 1º Período

9º 2ª		Área das Atividades Físicas													Área da Aplitdão Física								Área dos Conhecimentos
		JDC				Ginástica																	
Nº	Nome	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Acrobática	Aparelhos														Atletismo	
1		I	I	E	I	E	I	I	E	E		I	I	I	60	24	18 D 15 E	Positivo	17.9	1.83	60	6.76	Apto
2		I	I	I	I	E	I	I	I	E		I		I	23	14	29 D 26 E	Positivo	19	1.68	28	7.60	Apto
3		I	I		I		I		I	E		I		I	20	8	38.5 D 39 E	Positivo	22	1.66	17	8.03	Apto
4		I	I	E	I	E	I	I	E	E		I	I	I	80	26	25 D 26 E	Positivo	13.8	2	74	6.53	Apto
5		I			I	E	I	I	I	E		I		I	35	16	45 D 44 E	Positivo	23.1	1.61	24	8.54	Apto
6		Adaptações Curriculares																					
7		I	E	E	I	I	I		I	E		I	I	I	47	15	24 D 24.5 E	Positivo	28.3	1.78	32	7.27	Apto
8		I	I		I	E	I	I	E	E		I		I	35	17	25 D 24.5 E	Positivo	15.4	1.48	28	7.34	Apto
9		I	I	E	I	E	I	I	E	E		I		I	53	40	27.5 D 25 E	Positivo	15.9	1.98	65	6.04	Apto
10									I			I			5	3	17 D 20 E	Positivo	15.6	1.30	4	8.10	Não Apto
11		I	I		I	E	I	I	I	E		I		I	11	11	28 D 25 E	Positivo	18	1.65	30	7.34	Apto
12		I	I	E	I	E	I	I	I	E		I		I	80	16	19 D 20 E	Positivo	13.8	2	79	6.46	Apto
13					I		I		I	E		I		I	25	0	13 D 19 E	Positivo	26.6	1.40	17	7.70	Apto
15		I	I		I	E	I	I	E	E		I		I	67	17	25.5 D 27.5 E	Positivo	20.3	1.60	30	7	Apto
16		I	I	E	I	I	I	I	E	E		I		I	80	28	24 D 21 E	Positivo	18.9	2.10	84	6.58	Apto
17		I	I	E	E	E	I	I	E	E		I		I	30	23	31 D 28 E	Positivo	21.6	1.80	31	7.07	Apto
18		I	I	E	I	I	I	I	I	E		I		I	80	36	17 D 21 E	Positivo	17.1	2.06	46	6.57	Apto
19		I	I	E	I	E	I	I	E	E		I		I	80	30	21 D 26 E	Positivo	20.8	2.38	40	6.31	Apto
20		I	I	I	I	E	I	I	E	E		I		I	30	9	31 D 29 E	Positivo	14	1.88	40	7.06	Apto
21		I	I	E	I	E	I	I	E	E		I	I	I	62	21	36.5 D 38 E	Positivo	15.6	2.05	31	6.66	Apto

Apêndice VIII - Planeamento da 5ª UD

Ano e Turma	Etapas	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	3ª Progresso	5	4	12	20	João Alegria
Matérias						
Futebol, Voleibol, Badminton, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Atletismo						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
12 Aulas (4 - 90' / 4 - 45')		Sala de Aula, Ginásio e Espaço Exterior 1 e 2		Bolas (Futebol, Voleibol); Colchões de receções; Testemunhos, Pesos; Rede, Raquetas, Volantes; Aparelhagem; Coletes e Sinalizadores.		
Data		Espaço		Matérias		
25/01/2022 Aula Nº44 e 45	E2			Voleibol Atletismo (Lançamento do Peso) Ginástica de Solo		
				Futebol Badminton Dança (Foxtrot)		
28/01/2022 Aula Nº46	E1			Futebol Atletismo (Corrida de Estafetas) Ginástica Acrobática Dança (Foxtrot)		
01/02/2022 Aula Nº47 e 48	E2			Voleibol Atletismo (Lançamento do Peso) Ginástica Acrobática		
				Badminton Ginástica de Solo Dança (Foxtrot)		
04/02/2022 Aula Nº49	E1			Futebol Atletismo (Corrida de Estafetas) Ginástica de Solo Dança (Foxtrot)		
08/02/2022 Aula Nº50 e 51	S			Apresentações de Trabalhos Grupo		
	G			Atletismo (Salto em Altura) Ginástica de Solo Ginástica Acrobática		
11/02/2022 Aula Nº52	E2			Voleibol Futebol		
15/02/2022 Aula Nº53e 54	S			Apresentações de Trabalhos Grupo		
	G			Atletismo (Salto em Altura) Ginástica de Solo Dança (Foxtrot)		
18/02/2022 Aula Nº55	E2			Futebol Badminton Ginástica Acrobática Dança (Foxtrot)		

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
	Aquecimento: 1- Futebol - Rabia ou Situação de Passe, deslocando-se para o sinalizador livre 2- Voleibol - Jogo dos Passes de costa a costa 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1) e 2) - 2 Grupos de 9/10 alunos 3) - Todos os alunos
2ª Parte 30'-65'	1 - Futebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Capacidade de manter a bola quando marcado, realiza desmarcação ofensiva e de apoio, marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva.	Situação de superioridade numérica ofensiva em vagas 3x1+GR, num campo de 20mx20m Critério de êxito: 6 finalizações	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E2 e G - 3/4 estações com 3 grupos:
	2- Voleibol	NI - Coloca-se no ponto de queda da bola (com deslocamento) realizando receção da bola a duas mãos por cima ou em manchete; Serviço por baixo direcionado; I - Recebe para dar continuidade ao jogo, o 2º toque passa para finalização, realiza finalização intencional em passe colocado ou remate apoiado.	Concurso de grupos de 4 (jogo de cooperação 2+2, progredindo para 2x2); Situação de Jogo 3+3, com progressão para 3x3	Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos

	3- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam o Foxtrot, executando o passo progressivo, rock turn, time step, volta e contravolta e ¼ de volta.	Realizam os passos do Foxtrot a pares	Grupo C: 6 alunos
	4- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	
	5- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; Equilíbrio em sobre um Pé; Equilíbrio em Pino; Equilíbrio em pé nas coxas dos bases; Prancha dorsal sobre os bases; Cambalhota a dois; e Apoio em prancha facial, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	7- Badminton	Em cooperação 1+1, iniciam em Serviço, realizam o Clear e Lob, diferenciando as pegadas de direita e de esquerda. Iniciam com Serviço. Após 8 transições - Situação de 1x1	Mantem em cooperação o volante em jogo (no ar), em pelo menos 8 transições	
	8- Atletismo 8.1 - Corrida de Estafetas 8.2 - Salto em Altura 8.3 - Lançamento do Peso	8.1 - Realizam uma corrida de estafetas, não se perdendo o testemunho na transmissão, com os dois alunos em velocidade. A entrega é feita na zona de transmissão e esta é efetuada sem contacto visual;	8.1 - Cada par ocupa 1 das 3 pistas e realiza a corrida de estafetas. Quem entrega depois vai para a zona de receção e quem recebe vai depois entregar a outro;	

		8.2 - Realiza um salto em altura com a técnica de Fosbury Flop, com a chamada a um pé, transpondo a fasquia e definindo uma fase de voo 8.3 - Realiza o lançamento do peso de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamento, atingindo uma distância mínima de 5m e mantendo uma fluidez no movimento, rodando o tronco, fletindo e estendendo as pernas e braço, empurrando o peso para cima e para a frente	8.2 - Realiza o salto em altura com diferentes alturas da fita; 8.3 - 3 zonas de lançamento, realiza o lançamento do peso de costas (Raparigas 2/3 kg, Rapazes 3/4 Kg), diversas vezes, tendo de ser atingido pelo menos 5 metros	
	9- Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
	10- Área dos Conhecimentos	Apresentações de Grupo sobre as temáticas: Atividade física e desportiva (valores, Instituições e contributos); Sedentarismo; Evolução tecnológica; Poluição; Urbanismo; e Industrialização.		Sala de Aula
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Foxtrot a pares Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez a pares Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Apêndice IX - Planeamento da 6ª UD

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	3ª Progresso	6	3	9	20	João Alegria
Matérias						
Andebol, Futebol, Voleibol, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Atletismo						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
9 Aulas (3 - 90' / 3 - 45')		Sala de Aula e Espaço Exterior 1 e 2		Bolas (Futebol, Voleibol, Andebol); Colchões de receções; Rede; Aparelhagem; Coletes e Sinalizadores.		
Data		Espaço		Matérias		
22/02/2022 Aula Nº56 e 57		S		Teste Escrito de Avaliação		
		E2		Voleibol Atletismo (Salto em Comprimento) Ginástica Acrobática		
25/02/2022 Aula Nº58		E2		Andebol Atletismo (Salto em Comprimento) Dança (Foxtrot)		
04/03/2022 Aula Nº59		E1		Andebol Ginástica de Solo Dança (Foxtrot)		
08/03/2022 Aula Nº60 e 61		E2		Voleibol Andebol Atletismo (Salto em Comprimento + Triplo Salto)		
		E1		Futebol Ginástica Acrobática Dança (Foxtrot)		
11/03/2022 Aula Nº62		E2		Voleibol Ginástica de Solo Atletismo (Triplo Salto)		

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Futebol - Jogo da Rabia 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1, 2 e 3 - 3 Grupos de 5/6 alunos 4 - Todos os alunos
2ª Parte 30'-65'	1 - Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 1x1, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de superioridade numérica ofensiva em vagas 3x2+GR, num campo de 40mx20m Critério de êxito: 6 finalizações	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E1 e E2 - 3 estações com 3 grupos: Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 6 alunos
	2 - Futebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Capacidade de manter a bola quando marcado, realiza desmarcação ofensiva e de apoio, marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva.	Situação de superioridade numérica ofensiva em vagas 3x1+GR, num campo de 20mx20m Critério de êxito: 6 finalizações	
	3 - Voleibol	NI - Coloca-se no ponto de queda da bola (com deslocamento) realizando receção da bola a duas mãos por cima ou em manchete; Serviço por baixo direcionado; I - Recebe para dar continuidade ao jogo, o 2º toque passa para finalização, realiza finalização intencional em passe colocado ou remate apoiado.	Concurso de grupos de 4 (jogo de cooperação 2+2, progredindo para 2x2); Situação de Jogo 3+3, com progressão para 3x3	
	4- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam o Foxtrot, executando o passo progressivo, rock turn, time step, volta e contravolta e ¼ de volta.	Realizam os passos do Foxtrot de forma individual	

	5- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	G - 4 estações com 4 grupos: Grupo A: 5 alunos Grupo B: 5 alunos Grupo C: 5 alunos Grupo D: 5 alunos
	7- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; Equilíbrio em sobre um Pé; Equilíbrio em Pino; Equilíbrio em pé nas coxas dos bases; Prancha dorsal sobre os bases; Cambalhota a dois; e Apoio em prancha facial, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	8 - Atletismo 8.1 - Salto em Comprimento	8.1 - Realiza um salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com uma corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na tábua de chamada	7.4 - Após o salto em comprimento coloca um cone no local onde caiu para averiguar a distância que efetuou. Verificar se realizam 8 a 12 passadas, com impulsão na tábua de chamada	
	10- Área da Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	
	11- Área dos Conhecimentos	Avaliar os Conhecimentos sob a forma de um Teste Escrito.		Sala de aula
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Foxtrot Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Apêndice X - Planeamento da 7ª UD

Ano e Turma	Etapas	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	3ª Progresso	7	4	12	20	João Alegria
Matérias						
Andebol, Futebol, Voleibol, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Atletismo, Ténis de Mesa, Ginástica de Aparelhos						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais	Recursos Materiais			
12 Aulas (4 - 90' / 4 - 45')		Sala de Aula, Ginásio e Espaço Exterior 1 e 2	Bolas (Futebol, Voleibol, Andebol); Colchões de receções; Mesa de Ténis de Mesa, Raquetas, bolas; Aparelhos (Trave, Minitrampolim, Boque e Plinto) Aparelhagem; Coletes e Sinalizadores.			
Data	Espaço	Matérias				
15/03/2022 Aula Nº63 e 64	E2	Andebol Futebol Atletismo (Corrida de Barreiras)				
		Voleibol Ginástica de Solo Teste FitEscola (Flexibilidade M.I.) Dança (Foxtrot)				
18/03/2022 Aula Nº65	G	Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim, Trave, Boque e Plinto) Ténis de Mesa Dança (Foxtrot)				
22/03/2022 Aula Nº66 e 67	E2	Voleibol Teste FitEscola (Velocidade 40M) Atletismo (Corrida de Barreiras) Ginástica Acrobática				
		Futebol Andebol Ginástica de Solo Dança (Foxtrot)				
25/03/2022 Aula Nº68	G	Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim, Trave, Boque e Plinto) Ténis de Mesa Dança (Foxtrot)				
29/03/2022 Aula Nº69 e 70	E2	Teste FitEscola (Extensão de Braços) Andebol Futebol Ginástica de Solo				
		Voleibol Ginástica Acrobática Dança (Foxtrot)				
01/04/2022 Aula Nº71	E2	Teste FitEscola (Vaivém) Dança (Foxtrot)				
05/04/2022 Aula Nº72e 73	G	Ginástica de Aparelhos (Minitrampolim, Trave, Boque e Plinto) Teste FitEscola (Abdominais) Ténis de Mesa				
	E1	Futebol Andebol Dança (Foxtrot)				
08/04/2022 Aula Nº74	S	Autoavaliação Futebol Voleibol				
	E2					

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
1ª Parte 10'-15'	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Futebol - Jogo da Rabia 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1, 2 e 3 - 3 Grupos de 5/6 alunos 4 - Todos os alunos
2ª Parte 30'-65'	1 - Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 1x1, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de Jogo 5x5 em campo de 40mx20m, com bola Nº1	Circuito de Estações (8-10 min por estação):
	2 - Futebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Capacidade de manter a bola quando marcado, realiza desmarcação ofensiva e de apoio, marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva.	Situação de Jogo 4x4 e 5x5, em campo de 40mx20m. O GR pode avançar criando situação de superioridade numérica.	E1 e E2 - 3 estações com 3 grupos: Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 8 alunos
	3 - Voleibol	NI - Coloca-se no ponto de queda da bola (com deslocamento) realizando receção da bola a duas mãos por cima ou em manchete; Serviço por baixo direcionado; I - Recebe para dar continuidade ao jogo, o 2º toque passa para finalização, realiza finalização intencional em passe colocado ou remate apoiado.	Situação de Jogo 2x2 c/ rede a 2m; Situação de Jogo 4x4 em campo 12mx6m	G - 4 estações com 4 grupos: Grupo A: 5 alunos
	4- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam o Foxtrot, executando o passo progressivo, rock turn, time step, volta e contravolta e ¼ de volta.	Realizam os passos do Foxtrot de forma individual	

	5- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	Grupo B: 5 alunos Grupo C: 5 alunos Grupo D: 5 alunos
	6- Ginástica de Aparelhos 6.1 - Boque/Plinto 6.2 - Minitrampolim 6.3 - Trave	5.1 - Salto entre mãos plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo no Boque; 5.2 - Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada; 5.3 - Marcha à frente e atrás, Marcha à frente e atrás na ponta dos pés, Meia-volta na ponta dos pés, Salto a pés juntos com flexão das pernas e receção equilibrada	Realiza a sequência com e sem ajudas	
	7- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; Equilíbrio em sobre um Pé; Equilíbrio em Pino; Equilíbrio em pé nas coxas dos bases; Prancha dorsal sobre os bases; Cambalhota a dois; e Apoio em prancha facial, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	8 - Atletismo 8.1 - Salto em Comprimento	8.1 - Realiza um salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com uma corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na tábua de chamada	7.4 - Após o salto em comprimento coloca um cone no local onde caiu para averiguar a distância que efetuou. Verificar se realizam 8 a 12 passadas, com impulsão na tábua de chamada	
	9 - Raquetes 9.1 - Ténis de Mesa	9.1 - Em cooperação 1+1, realizam o Clear e Lob, diferenciando as pegas de direita e de esquerda. Mantêm o volante no ar e realizam o serviço	9.1 - Situação de Jogo de Cooperação 1+1, batendo e devolvendo a bola 10 vezes. Após as 20 vezes passam a 1x1	

	10- Área da Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Foxtrot Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Formação dos Grupos

O Professor de EF é o agente do processo ensino-aprendizagem e responsável pela gestão da dinâmica das aulas, dessa forma, a diferenciação de ensino deve estar assegurada, no sentido de conhecer os alunos, as suas diferenças individuais e níveis de habilidades de forma a tornar conteúdo e aprendizagens significativas (Tomlinson, 2008), sendo a formação de grupos um fator preponderante na estratégia de diferenciação de ensino, visto como etapa necessária à formação geral de cada aluno (PNEF, Jacinto et al., 2001).

Nesta 3ª Etapa manteve três grupos de alunos, caracterizados pelas suas prestações e níveis de habilidades em prevalência às matérias de Futebol e Voleibol. Ao contrário da Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Atletismo, onde os alunos realizam as sequências e atividades de forma isolada, nos JDC como jogo de cooperação e oposição é preponderante que haja grupos de trabalho equilibrados com o objetivo que exista oportunidades de aprendizagem para todos os alunos. Outro cuidado na constituição dos grupos, mantendo as preocupações da etapa anterior, diz respeito à matéria de Ginástica Acrobática e Dança, ou seja, foi ainda fator de destaque grupos com diferenças de composição corporal no caso da Ginástica Acrobática, na realização das figuras e elementos gímnicos com bases e volantes de pesos distintos e por géneros na realização da sequência da Dança Foxtrot (Gomes, Costa, Cunha, Simões, Gomes, & Neves, 2009). Neste sentido, o Grupo A constituído pelos alunos Nº1, Nº11, Nº13, Nº16, Nº17 e Nº21 é caracterizado por ter quatro alunos de nível Elementar na matéria de Futebol, à exceção das alunas Nº11 e Nº13 que obtiveram o Nível Introdução na matéria de Voleibol. O Grupo B constituído pelos alunos Nº2, Nº3, Nº4, Nº12, Nº18 e Nº20 é caracterizado pelo nível Elementar na matéria de Futebol pelos alunos Nº4, Nº12, Nº18 e Nível Introdução dos alunos Nº2 e Nº20. Por fim, o Grupo C é constituído pelos alunos Nº5, Nº7, Nº8, Nº9, Nº15 e Nº19, caracterizado por todos os alunos cumprirem o Nível Introdução na matéria de Voleibol e ter 3 alunos de Nível Elementar no Futebol (Nº7, Nº9 e Nº19). Desta forma, a heterogeneidade de género está assegurada no Grupo B e C com três rapazes e três raparigas, devido às características da turma não foi possível manter a heterogeneidade de género no Grupo A, constituído por dois rapazes e quatro raparigas. Na Ginástica Acrobática, o Grupo A contém dois volantes, os alunos Nº11 e Nº21, no Grupo B com essa função os alunos Nº4, Nº12 e Nº20 e no Grupo C os alunos Nº8 e Nº9.

A escola deve ser um espaço de aceitação de todas as diferenças, criando condições de igualdade e oportunidades educativas para todos os alunos. Respeitando a planificação de

turma, os alunos N°6 e N°10 estarão integrados no Grupo A, no que diz respeito às rotações dos grupos na aula. No entanto e atendendo às características individuais dos alunos, houve a necessidade de definir metas e objetivos próprios, diferenciando o processo pedagógico em conformidade com as adaptações curriculares significativas que usufruem, em conformidade Sanches (2005) refere que os alunos com necessidades educativas especiais têm necessidade de um programa educativo adaptado às suas necessidades, desenvolvido junto dos seus colegas. Neste sentido, quando o Grupo A estiver na estação destinada à matéria de Voleibol, os alunos com NEE têm como situação de aprendizagem inicial o exercício da Bola Voadora, tendo os alunos como critério de êxito, o deslocamento no ponto de queda da bola e o contacto com a bola em toque de dedos. Após se evidenciar sucesso no exercício, como progressão, os alunos, juntamente com a cooperação do professor coadjuvante de EF, realizam um concurso de toque de dedos em círculo, tendo traçado como objetivo quatro passes entre si. A interação do professor coadjuvante neste exercício, será em uma fase inicial, tido em conta como agente facilitador no processo de manter a bola no ar, no entanto, como objetivo terminal, espera-se que os alunos consigam em círculo de 4 alunos, evidenciar competências no deslocamento no ponto de queda da bola e na continuidade da bola em “jogo” em toque de dedos. Ainda relativamente à matéria de Voleibol, os alunos na aula N°52, realizam exercício de serviço por baixo, à distância de 3 metros da rede, no qual o critério de êxito é colocar a bola perto do aluno opositor, agarrando este a bola, de forma a alterar o serviço pelos dois alunos. Na matéria de Futebol, os alunos tiveram como objetivos as situações de exercício de desenvolvimento de ações técnicas: receção da bola, condução da bola, passe e remate. Seguindo as mesmas situações de aprendizagem no Andebol e Basquetebol, os critérios de êxito definidos passam pelo cumprimento do drible em progressão e lançamento na passada no Basquetebol e o drible, passe e remate em salto, no caso do Andebol. No Atletismo os alunos tiveram como situação de aprendizagem o lançamento de um peso adaptado, de 1kg, partindo de uma posição frontal com progressão para posição lateral após se evidenciar o cumprimento do objetivo de extensão do braço com o arremesso do peso em trajetória balística. Segundo o Dossier do Professor realizado pela Federação Portuguesa de Atletismo, a fase de lançamento corresponde à transmissão final de forças para o engenho de forma a projetá-lo, considerando-se como a mais importante fase, numa fase inicial, do processo ensino-aprendizagem. Neste sentido, os objetivos definidos nesta matéria são a iniciação dos movimentos com flexão dos membros inferiores, a utilização da cadeia extensora (de baixo para cima) e terminar com ambos os pés em contato com o solo. Na matéria de Corrida de Estafetas, o material será idêntico, havendo

alteração no aumento de distância da zona de receção do testemunho, de forma a cumprir os objetivos de receber o testemunho com controlo visual e em movimento, sem se evidenciar acentuada desaceleração. Na estação de Salto em Altura, os alunos N°6 e N°10, a situação de aprendizagem será o salto em altura com técnica de tesoura, na qual o critério de êxito é determinado pela ação do salto para cima e para a frente, efetuando a chamada no local correto, rececionando o pé sobre a perna livre (a que, na chamada, está mais próxima do colchão), terminando em posição de pé em cima do colchão. Na matéria de salto em comprimento, a situação de aprendizagem é o salto em comprimento, com impulsão numa zona de chamada, com 6 passos de balanço, no qual os critérios de êxito são determinados pela chamada com apoio de toda a planta do pé e a receção a dois pés na caixa de areia. Relativamente à Corrida de Barreiras, a EBT possui barreiras adaptadas com uma altura menor, assim, os alunos realizam a corrida de barreiras com essa adaptação estando três barreiras a 10 metros de distância entre elas. Nas atividades referentes à Ginástica de Solo, os objetivos definidos são: rolar sobre si próprio, realizar cambalhota à frente em plano inclinado. Na matéria de Ginástica de Aparelhos é onde o currículo se manifesta mais adaptado, neste caso, os objetivos são rodar o arco no solo e saltar para dentro dele, saltar à corda, saltar para um plano superior e saltar um plano superior, subir e descer o espaldar, deslocar-se em equilíbrio no banco sueco e realizar saltos de coelho no solo e progressão para o salto ao eixo. Na Ginástica Acrobática os alunos terão como situação de aprendizagem a realização uma figura do Nível Introdução, o Equilíbrio em Prancha. O objetivo terminal será a realização do Equilíbrio em Prancha acompanhada com dois elementos definidos acima na Ginástica de Solo. Na matéria de Raquetas, os alunos demonstram ser uma das matérias que tem mais sucesso e gosto pela prática, neste conjunto de matérias os alunos utilizam raquetas de madeira com bolas leves e esponjosas, na qual realizam toques de sustentação com a bola, definindo como critério de êxito 8 toques. Após atingirem sucesso, tentam realizar invertendo a base da raquete após cada batimento; batimento com a bola à parede, deixando ressaltar uma vez no chão e como progressão, em concurso de pares, com uma raqueta e uma bola, devolve a bola ao companheiro e após ressalto. Relativamente à matéria de Dança as adaptações são as seguintes: em situação de exploração individual, de acordo com a marcação rítmica, combinam o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar e o rodopiar.

Apêndice XI - Planeamento da 8ª UD

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	3ª Progresso	8	2	6	20	João Alegria
Matérias						
Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Ginástica de Aparelhos, Andebol, Futebol, Voleibol, Badminton, Ténis de Mesa, Atletismo e Dança (Foxtrot)						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
12 Aulas (2- 90' / 2 - 45')		Ginásio, Espaço Exterior 1 e Espaço Exterior 2		Bolas (Andebol, Basquetebol); Aparelhos de Ginástica e Colchões de receções; Aparelhagem; Raquetas, Rede e Volantes de Badminton; Coletes e Sinalizadores.		
Data		Espaço		Matérias		
19/04/2022 Aula Nº73 e 74		G E2		Ginástica de Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos; Andebol; Basquetebol; Atletismo; Dança (Foxtrot)		
22/04/2022 Aula Nº75		E1		Ginástica Acrobática; Voleibol; Futebol; Dança (Rumba Quadrada)		
26/04/2022 Aula Nº76 e 77		G E2		Ginástica de Solo; Ténis de Mesa; Ginástica de Aparelhos; Basquetebol; Voleibol; Atletismo; Dança (Foxtrot)		
29/04/2022 Aula Nº78		E2		Ginástica Acrobática; Badminton; Futebol; Dança (Foxtrot)		

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
2ª Parte 30'-65'	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Futebol - Jogo da Rabia 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1, 2 e 3 - 3 Grupos de 5/6 alunos 4 - Todos os alunos
	1 – Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 1x1, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de Jogo 5x5 em campo de 40mx20m, com bola Nº1	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E1 e E2 - 3 estações com 3 grupos: Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 8 alunos
	2 – Futebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Capacidade de manter a bola quando marcado, realiza desmarcação ofensiva e de apoio, marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva.	Situação de Jogo 4x4 e 5x5, em campo de 40mx20m. O GR pode avançar criando situação de superioridade numérica.	
	3 – Voleibol	NI - Coloca-se no ponto de queda da bola (com deslocamento) realizando receção da bola a duas mãos por cima ou em manchete; Serviço por baixo direcionado; I - Recebe para dar continuidade ao jogo, o 2º toque passa para finalização, realiza finalização intencional em passe colocado ou remate apoiado.	Situação de Jogo 2x2 c/ rede a 2m; Situação de Jogo 4x4 em campo 12mx6m	

	4- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam o Foxtrot, executando o passo progressivo, rock turn, time step, volta e contravolta e ¼ de volta.	Realizam os passos do Foxtrot de forma individual	G - 4 estações com 4 grupos: Grupo A: 5 alunos Grupo B: 5 alunos Grupo C: 5 alunos Grupo D: 5 alunos
	5- Ginástica de Solo	Sequência (I) - Cambalhota à frente, Cambalhota à frente c/ pernas afastadas num plano inclinado, afundos laterais, Cambalhota atrás, Cambalhota atrás c/ pernas afastadas e esticadas, Roda, Subida para pino, Passagem por pino. Posição Flexibilidade Sequência (E) - Avião; Cambalhota Saltada; Cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas; Cambalhota à frente de pernas afastadas ou unidas; Meia-volta; Pino de braços com cambalhota à frente; Ponte; Roda	NI - Realiza a sequência (I) utilizando elementos de ligação como a 1/2 volta e afundos, podendo ter o auxílio das ajudas; E - Realiza a sequência, podendo ter o auxílio das ajudas	
	6- Ginástica de Aparelhos 6.1 - Boque/Plinto 6.2 - Minitrampolim 6.3 - Trave	5.1 - Salto entre mãos plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo no Boque; 5.2 - Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada; 5.3 - Marcha à frente e atrás, Marcha à frente e atrás na ponta dos pés, Meia-volta na ponta dos pés, Salto a pés juntos com flexão das pernas e receção equilibrada	Realiza a sequência com e sem ajudas	
	7- Ginástica Acrobática	A pares e trios realizam as figuras: Equilíbrio em Prancha; Equilíbrio em sobre um Pé; Equilíbrio em Pino; Equilíbrio em pé nas coxas dos bases; Prancha dorsal sobre os bases; Cambalhota a dois; e Apoio em prancha facial, com a definição correta das fases de monte, figura e desmonte, mantendo a figura durante pelo menos 3 segundos	Realizam as diversas figuras a pares com e sem ajudas	
	8 - Atletismo 8.1 - Salto em Comprimento	8.1 - Realiza um salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com uma corrida de balanço de 8 a 12 passadas e impulsão na tábua de chamada	7.4 - Após o salto em comprimento coloca um cone no local onde caiu para averiguar a distância que efetuou. Verificar se realizam 8 a 12 passadas, com impulsão na tábua de chamada	

	9 - Raquetes 9.1 - Ténis de Mesa	9.1 - Em cooperação 1+1, realizam o Clear e Lob, diferenciando as pegadas de direita e de esquerda. Mantêm o volante no ar e realizam o serviço	9.1 - Situação de Jogo de Cooperação 1+1, batendo e devolvendo a bola 10 vezes. Após as 10 vezes passam a 1x1	
	10- Área da Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Foxtrot Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Apêndice XII - Avaliação 3ª Etapa - 2º Período

9º 2ª		Área das Atividades Físicas										Área da Aptidão Física								Área dos Conhecimentos
		JDC				Ginástica		Atletismo	Dança	Raquetas	Abdominais	Extensões de braços	Flexibilidade MI	Flexibilidade Ombro	IMC	Impulsão Horizontal	Resistência	Velocidade 40m		
Nº	Nome	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Acrobática												Aparelhos	
1		I	I	E	I	E	I	I	E	E	I	68	28	18 D 21 E	Positivo	17.9	2	62	6.77	Apto
2		I	I	I	I	E	I	I	I	E	I	32	18	30 D 29 E	Positivo	19	1.70	28	7.80	Apto
3		I	I		I		I		I	E	I	26	11	33 D 30 E	Positivo	22	1.66	17	8.74	Apto
4		I	I	E	I	E	I	I	E	E	I	80	23	26 D 27 E	Positivo	13.8	2.08	80	6.47	Apto
5		I			I	E	I	I	I	E	I			45 D 44 E	Positivo	23.1		18		Apto
6		Adaptações Curriculares																		
7		I	I	E	I	I	I	I	I	E	I	53		26 D 25 E	Positivo	28.3	1.81	38	6.89	Apto
8		I	I		I	E	I	I	I	E	I	38	19	29 D 27 E	Positivo	15.4	1.58	28	7.51	Apto
9		I	I	E	I	E	I	E	E	E	I	80	44	29 D 29 E	Positivo	15.9	2.18	76	6.39	Apto
10									I		I	7	4	17 D 20 E	Positivo	15.6	1.30	7	8.23	Não Apto
11		I	I		I	E	I	I	I	E	I	25	14	29 D 26 E	Positivo	18	1.93	36	8.03	Apto
12		I	I	E	I	E	I	I	I	E	I	80	30	16 D 18 E	Positivo	13.8	2.08	70	6.83	Apto
13		I			I		I		I	E	I		1	26 D 35 E	Positivo	26.6	1.47	17	8.95	Apto
15		I	I	I	E	E	I	I	E	E	I	80	23	28 D 29 E	Positivo	20.3	1.74	32	7.17	Apto
16		I	I	E	E	I	I	I	E	E	I	80	32	21 D 23 E	Positivo	18.9	2.21	98	6.42	Apto
17		I	I	E	E	E	I	E	E	E	I	47	26	28 D 26 E	Positivo	21.6	2.08	30	7.11	Apto
18		I	I	E	E	I	I	E	I	E	I	80	51	25 D 22 E	Positivo	17.1	2.17	71	6.75	Apto
19		I	I	E	E	E	I	E	E	E	I	80	27	25 D 26 E	Positivo	20.8	2.39	45	6.39	Apto
20		I	I	I	I	E	I	I	E	E	I	44	14	34 D 31 E	Positivo	14	1.88	44	6.95	Apto
21		I	I	E	E	E	I	E	E	E	I	50	23	33 D 36 E	Positivo	15.6	2.10	50	6.70	Apto

Apêndice XIII - Planeamento da 9ª UD

Ano e Turma	Etapa	Unidade Didática	Nº Semanas	Número de Aulas	Número de Alunos	Professor
9º 2ª	4ª Produto	10	6	17	20	João Alegria
Matérias						
Atletismo, Andebol, Futebol, Voleibol, Ginástica de Aparelhos, Badminton, Ténis de Mesa, Dança (Tacão e Bico) e Patinagem						
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
17 Aulas (6- 90' / 5 - 45')		Ginásio, Espaço Exterior 1 e Espaço Exterior 2		Bolas (Futebol e Voleibol); Aparelhos de Ginástica e Colchões de receções; Patins; Aparelhagem; Raquetas, Rede e Volantes de Badminton; Coletes e Sinalizadores.		

Data	Espaço	Matérias
03/05/2022 Aula Nº79 e 80	E2	Atletismo (Corrida de Velocidade e Barreiras), Voleibol, Badminton e Dança
06/05/2022 Aula Nº81	G	Ginástica de Aparelhos, Ténis de Mesa e Dança
10/05/2022 Aula Nº82 e 83	E2	Patinagem, Andebol, Voleibol e Dança
13/05/2022 Aula Nº84	E2	Patinagem e Futebol
17/05/2022 Aula Nº85 e 86	G E2	Ginástica de Aparelhos, Ténis de Mesa, Atletismo (Corrida de Barreiras), Voleibol e Dança
20/05/2022 Aula Nº87	E2	Patinagem e Futebol
24/05/2022 Aula Nº88 e 89	E2	Atletismo (Corrida de Velocidade), Andebol, Voleibol, Badminton e Dança
27/05/2022 Aula Nº90	E1	Teste FitEscola (Vaivém) e Dança
31/05/2022 Aula Nº91 e 92	E2	Atletismo (Corrida de Barreiras e Velocidade), Andebol, Voleibol e Badminton
03/06/2022 Aula Nº93	E2	Teste FitEscola (Corrida de Velocidade 40M) e Dança
07/06/2022 Aula Nº94 e 95	S E2	Auto-Avaliação Futebol, Andebol e Badminton

Partes	Áreas/Matérias	Objetivos	Situação Prática	Organização
1ª Parte 10'-15'	Receção e Organização dos Alunos	Organização dos alunos e definição do tema e objetivos da aula		Meia-Lua
	Informação Inicial			
2ª Parte 30'-65'	Aquecimento: 1- Andebol - Bola ao Fundo c/ zonas 2- Futebol - Jogo da Rabia 3- Ginástica - Corrida no Ginásio e Mobilização das Principais Articulações	Aumento da frequência cardíaca e ativação muscular de forma relacionada com os conteúdos e matérias lecionadas na aula		1, 2 - 3 Grupos de 5/6 alunos 3 - Todos os alunos
	1 - Andebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Joga 1x1, explorando horizontalmente e verticalmente o defesa; avança e recua na defesa em função da ação do atacante	Situação de Jogo 5x4+GR em campo de 40mx20m com bola Nº1 Situação de Jogo 5x5 em campo de 40mx20m, com bola Nº1	Circuito de Estações (8-10 min por estação): E1 e E2 - 3 estações com 3 grupos: Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 8 alunos G - 3 estações com 3 grupos: Grupo A: 6 alunos Grupo B: 6 alunos Grupo C: 6 alunos
	2 - Futebol	NI - Recebe e enquadra-se com o alvo e decide bem se passa ao colega desmarcado ou se conduz a bola, executando as ações. Quando isolado finaliza; I - Capacidade de manter a bola quando marcado, realiza desmarcação ofensiva e de apoio, marcação ao adversário para dificultar a ação ofensiva.	Situação de Jogo 4x4 e 5x5, em campo de 40mx20m. O GR pode avançar criando situação de superioridade numérica.	
	3 - Voleibol	NI - Coloca-se no ponto de queda da bola (com deslocamento) realizando receção da bola a duas mãos por cima ou em manchete; Serviço por baixo direcionado; I - Recebe para dar continuidade ao jogo, o 2º toque passa para finalização, realiza finalização intencional em passe colocado ou remate apoiado.	Situação de Jogo 2x2 c/ rede a 2m; Situação de Jogo 4x4 em campo 12mx6m c/ rede a 2m15	

	4- Dança	Identificam e mantêm-se no ritmo certo da música. Realizam o Tacão e Bico.	Realizam os passos do Tacão e Bico de forma autónoma	
	5- Ginástica de Aparelhos 5.1 - Boque/Plinto 5.2 - Minitrampolim 5.3 - Trave	5.1 - Salto entre mãos plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; Salto ao eixo no Boque; 5.2 - Salto em extensão após corrida de balanço com receção equilibrada; 5.3 - Marcha à frente e atrás, Marcha à frente e atrás na ponta dos pés, Meia-volta na ponta dos pés, Salto a pés juntos com flexão das pernas e receção equilibrada	Realiza a sequência com e sem ajudas	
	6 - Atletismo 6.1 - Corrida de Barreiras	Realiza uma corrida de barreiras com partida de 2 apoios, passando as barreiras com uma trajetória rasante, mantendo o ritmo certo dos apoios (4 apoios, 3 passos) e o equilíbrio nas receções, acelerando até o final	6.1 - Cada aluno ocupa 1 das 3 pistas e realiza a corrida de barreiras. As pistas possuem distâncias diferentes entre as barreiras, tendo os alunos de correr na que se adequa às suas passadas	
	7 - Raquetes 9.1 - Ténis de Mesa 9.2 - Badminton	Jogo 1x1: Iniciação com Serviço (curto ou comprido), utilizando as várias Pegas e em conformidade a utilização das técnicas em clear, lob, amorti e drive	Situação de Jogo de jogo 1x1, servem, deslocam-se e posicionam-se, conseguindo encadear os batimentos à esquerda e à direita	
	8 - Patinagem	Criação de hábitos e rotinas. No espaço: Deslizar sobre um patim, desliza sobre um apoio, trava em “T” após deslize para a frente, faz meia-volta.	Realiza com fluidez, equilíbrio e segurança.	
	9 - Área da Aptidão Física	Fora da ZSAF: Melhorar a aptidão física; Dentro da ZSAF: Manter e/ou melhorar a aptidão física.	Realizam: Agachamentos 12R; Prancha 1M; Ponte de Glúteos 12R; Elevar o Corpo 12R; Burpees 1M	Todos os alunos durante a transição da rotação entre estações
3ª Parte 5'	Retorno à Calma 1- Dança 2- Alongamentos	Diminuição da intensidade de esforço	Tacão e Bico Alongamentos estáticos em círculo	Xadrez Meia-Lua
	Balanço Final	Reforço dos Critérios e objetivos alcançados - aspetos positivos e aspetos a melhorar.		Meia-Lua

Apêndice XIV - Avaliação 4ª Etapa - 3º Período

9º 2ª		Área das Atividades Físicas										Área da Aptidão Física								Área dos Conhecimentos	
Nº	Nome	JDC				Ginástica			Atletismo	Dança	Raquetas	Patinagem	Abdominais	Extensões de braços	Flexibilidade MI	Flexibilidade Ombro	IMC	Impulsão Horizontal	Resistência		Velocidade 40m
		Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Solo	Acrobática	Aparelhos													
1		E	I	E	E	E	I	I	E	E	E		68	28	21 D 22 E	Positivo	17.9	2	62	6.77	Apto
2		P/E	I	I	I	E	I	I	I	E	I	P/I	32	18	30 D 29 E	Positivo	19	1.70	28	7.60	Apto
3		I	I		I		I		I	E	I	P/I	26	11	33 D 30 E	Positivo	22	1.66	17	8.54	Apto
4		E	I	E	E	E	I	E	E	E	E		80	23	26 D 27 E	Positivo	13.8	2.08	80	6.47	Apto
5		I			I	E	I	I	I	E	I				45 D 44 E	Positivo	23.1		18		Apto
6		Adaptações Curriculares																			
7		I	I	E	E	I	I	I	E	E	E		53		26 D 25 E	Positivo	28.3	1.81	38	6.57	Apto
8		I	I		I	E	I	I	I	E	I		38	19	29 D 27 E	Positivo	15.4	1.58	28	7.51	Apto
9		E	I	E	E	E	I	E	E	E	E		80	44	29 D 29 E	Positivo	15.9	2.18	76	6.39	Apto
10						I	I		I	I	I		7	4	17 D 20 E	Positivo	15.6	1.30	7	8.23	Não Apto
11		I	I		I	E	I	I	E	E	I		25	14	29 D 26 E	Positivo	18	1.93	36	7.62	Apto
12		E	I	E	E	E	I	I	E	E	I		80	30	21 D 23 E	Positivo	13.8	2.08	70	6.70	Apto
13		I			I		I		I	E	I			1	26 D 35 E	Positivo	26.6	1.47	17	8.70	Apto
15		E	I	E	E	E	I	E	E	E	E		80	23	28 D 29 E	Positivo	20.3	1.74	32	7.17	Apto
16		E	I	E	E	I	I	I	E	E	E		80	32	21 D 23 E	Positivo	18.9	2.21	98	6.42	Apto
17		P/E	I	E	E	E	I	E	E	E	I	P/I	47	26	28 D 26 E	Positivo	21.6	2.08	30	7.11	Apto
18		E	I	E	E	I	I	E	E	E	E	P/I	80	51	25 D 22 E	Positivo	17.1	2.17	71	6.75	Apto
19		E	I	E	E	E	I	E	E	E	E		80	27	25 D 26 E	Positivo	20.8	2.39	45	6.39	Apto
20		P/E	I	I	E	E	I	I	E	E	I		44	14	34 D 31 E	Positivo	14	1.88	44	6.95	Apto
21		E	I	E	E	E	I	E	E	E	E		50	23	33 D 36 E	Positivo	15.6	2.10	50	6.70	Apto

Apêndice XV – Comparação entre a Avaliação Inicial e Produto Final

Nº Aluno	Área das Atividades Físicas															
	Andebol		Futebol		Voleibol		Ginástica						Atletismo		Dança	
	A.Inicial	4ª Etapa	A.Inicial	4ª Etapa	A.Inicial	4ª Etapa	Solo		Aparelhos		Acrobática		A.Inicial	4ª Etapa	A.Inicial	4ª Etapa
1	I	E	E	E	I	E	I	E	I	I		I	E	E	I	E
2		P/E		I	I	I	E	E	I	I		I	I	I	I	E
3		I			I	I		P/I				I	I	I	I	E
4	I	E	E	E	I	E	E	E	I	E		I	E	E	I	E
5		I			I	I	E	E	I	I		I	I	I	I	E
7	I	I	E	E	I	E		I	I	I		I	I	E	I	E
8	I	I			I	I	I	E	I	I		I	E	I	I	E
9	I	E	E	E	I	E	I	E	I	E		I	E	E	I	E
10								I				I	I	I		I
11		I			I	I	I	E	I	I		I	I	E	I	E
12	I	E	E	E	I	E	I	E	I	I		I	I	E	I	E
13		I			I	I		P/I				I	I	I	I	E
15		E	I	E	I	E	E	E	I	E		I	I	E	I	E
16	I	E	E	E	I	E		I	I	I		I	E	E	I	E
17	I	P/E	I	E	I	E	E	E	I	E		I	I	E	I	E
18	I	E	E	E	I	E		I	I	E		I	I	E	I	E
19	I	E	E	E	I	E	E	E	I	E		I	E	E	I	E
20	I	P/E	I	I	I	E	E	E	I	I		I	E	E	I	E
21	I	E	E	E	I	E	E	E	I	E		I	E	E	I	E

Apêndice XVI - Proposta de Saída de Campo - Arrábida

Saída de Campo – Parque Natural da Arrábida

Destino

Praia do Portinho da Arrábida;

1 dia – 8 de abril (Sexta-Feira);

Preço por aluno – 30€.

Atividades (5 atividades a decorrer em simultâneo + 1 no final do dia + 5 livres) – 1 Hora por atividade e 20 minutos de transição

Escalada;

Canoagem;

Orientação:

3 grupos, com pontos de controlo diferentes, incluindo atividades interdisciplinares.

EF: Touch Rugby (20 min) + Dança (15 min, Foxtrot Social e Rumba Quadrada) + Voleibol (25 min, situação de 2+2, 2x2 e 3+3);

Limpeza da Praia;

Atividade em Círculo (48 alunos): Medley Alunos do IGL – Final do Dia;

Livres: Andebol, Futebol, Raquetes de Madeira, Touch Rugby, Voleibol.

Professores e Contactos

Prof. João Alegria

Prof. Tomás Mendes

Prof. João Santos

Prof. (Inglês e DT 9º2ª)

Prof. (Matemática e DT 9º3ª)

Prof. (Físico-Química)

Suplentes: (Físico-Química 8º ano)

Extras: Prof. Estag. Diogo Rodrigues e Prof. Estag. Tomás Ambrósio (Escola Secundária da Portela.

Organização de Atividades

Cronograma das Atividades					
Atividades Horas	Escalada	Limpeza da Praia	Orientação	Canoagem	Touch Rugby/Dança/Voleibol
7h30-7h45	Saída da EBT				
1ª Atividade 9h30 - 10h30	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
10h50 - 11h05	15 minutos de rotação para a próxima atividade				
2ª Atividade 11h05 - 12h05	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
12h20 - 14h20	Almoço e ida para as atividades				
3ª Atividade 14h20 - 15h20	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
15h20 - 15h40	20 minutos de rotação para a próxima atividade				
4ª Atividade 15h40 - 16h40	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1	Grupo 2
16h40 - 17h	20 minutos de rotação para a próxima atividade				
5ª Atividade 17h - 18h	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 1
18h - 19h	Lanche + Atividades Livres na Praia				
19h15 - 19h50	Medley Musical - Alunos IGL				
20h10-21h15	Saída da Arrábida + Chegada à EBT				

Atividades Interdisciplinares

Educação Visual:

Elaborar o logotipo alusivo à Saída de Campo;

Elaboração do cartaz e divulgação no site do AEVF;

Elaborar um cartaz com as fotografias da Saída de Campo para afixar na EBT.

Inglês:

Mapas de Orientação em Inglês;

Educação Ambiental – Temática presente no programa da disciplina e abordada, antes do dia da saída de campo, nas aulas;

Adivinhas para a Orientação.

Ciências:

Comida Saudável para o dia (realizar ementas como recomendações).

Matemática:

Atividade de aplicação de equações para determinar as balizas da Orientação;
Atividade de Trigonometria para calcular a altura da parede de escalada que vão escalar.

Geografia:

Elaboração de algumas partes dos próprios mapas
Indicar e colocar no mapa o Norte geográfico;
Calcular a distância real entre dois pontos (indicar e escrever no mapa a distância que irão percorrer na orientação em estrela).
Indicar qual o tipo de escala do mapa;
Indicar a localização relativa entre pontos;
Localizar em que direção se situa o ponto mais longe, o mar em relação à Serra da Arrábida;
Localizar em que zona se situa a EBT em relação à Praia do Portinho da Arrábida;
Indicar qual o tipo de vegetação presente;
Aulas de Geografia de revisão da leitura de mapas, para preparar a Saída de Campo;
Pergunta de escolha múltipla em relação à acessibilidade do Porto de Setúbal.

Português:

Elaboração de um texto argumentativo e reflexivo relativo à Saída de Campo;
Ligação com os Lusíadas;
Afixar os textos numa cartolina, na EBT.

Físico-Química:

Escalada – a força de atrito entre a corda e as mãos será útil ou prejudicial?
Escalada – qual é a força que forma um par ação reação com a força que as mãos exercem na corda?
Canoagem – que lei de Newton permite explicar o deslocamento da canoa?

História:

Perguntas de escolha múltipla para a orientação.

Cidadania e Desenvolvimento:

Limpeza da praia;

Aula sobre as importâncias da reciclagem e os perigos de uma educação ambiental incorreta;
Elaboração e personalização dos contentores para o lixo da visita.

TIC

Elaboração de uma apresentação PowerPoint alusiva à Saída de Campo (pós-visita).

Distribuição dos Professores pelas Atividades

Distribuição Professores pelas Atividades	
Escalada	- Prof. Estag. João Alegria - Prof. Estag. Tomás Mendes - Empresa Discover de Nature - Prof. Estag. Portela
Canoagem	- Prof. Estag. João Alegria - Prof. Estag. Tomás Mendes - Empresa Discover de Nature - Prof. Estag. Portela
Orientação	- Prof. Estag. João Alegria - Prof. Estag. Tomás Mendes - Prof. Helena Araújo - Prof. Ana Furtado
Touch Rugby/Dança/Voleibol	- Prof. Estag. João Alegria - Prof. Estag. Tomás Mendes - Prof. João Santos
Limpeza da Praia	- Prof. Estag. João Alegria - Prof. Estag. Tomás Mendes - Prof. Catarina Monteiro

Grupos para as Atividades

Grupo 1 (9 alunos)	Grupo 2 (11 alunos)	Grupo 3 (9 alunos)	Grupo 4 (8 alunos)	Grupo 5 (8 alunos)
5 alunos 9 ^o 2 ^a	5 alunos 9 ^o 2 ^a	3 alunos 9 ^o 2 ^a	3 alunos 9 ^o 2 ^a	8 alunos 9 ^o 3 ^a
4 alunos 9 ^o 3 ^a	4 alunos 9 ^o 3 ^a	6 alunos 9 ^o 3 ^a	5 alunos 9 ^o 3 ^a	
	2 alunos c/ NEE acompanhados por assistente operacional			

Recursos Materiais

Mapas de Orientação (x32);

Balizas para a Orientação (x24);

Bolas de Andebol (x3), Bolas de Futebol (x3), Bolas de Rugby (x3), Bolas de Voleibol (x5), Raquetes de Madeira (x8), Bolas para as Raquetes (x4), Coluna de Som (x2), Rede de Voleibol, Pinos;

Águas;

Camisolas (x56);

Kit primeiros socorros;

Coletes refletos para os professores no autocarro (x6).

Parcerias

Delta Cafés – Camisolas (x56);

E.Leclerc – Águas;

RmShirt – Estampagem das Camisolas.

Transporte

AEVF (350€ | 7,30€ por aluno)

Contactos das Entidades

Escola Básica 2,3 de Telheiras

Tlm: 933 096 390 || 217 543 730

Email: ebt@aevf.pt

Escola Secundária Vergílio Ferreira

Tlm: 933 096 387 || 217 122 020

Email: esvf@aevf.pt || geral@aevf.pt

Visitas de Estudo AEVF (Transporte)

Email: sergio.sanches@aevf.pt (Sérgio Sanches) || visitas.estudo@aevf.pt

Empresa Discover The Nature – Outdoor Events

Tlm: 925 437 916 (Marco Lince)

Email: info@discoverthenature.com

Câmara Municipal de Setúbal

Tlm: 265 541 500

Email: geral@mun-setubal.pt

Parque Natural da Arrábida (ICNF)

Tlm: 265 541 140

Email: pnarr@icnf.pt

Capitania Setúbal

Tlm: 265 548 270

Email: capitania.setubal@amn.pt

Costa Marítima de Setúbal

Email: praias@mun-setubal.pt

Junta de Freguesia do Lumiar (Autocarro)

Tlm: 217 541 350 (Joana Lopes | Cristina Serra)

Email: joana.baratalopes@jf-lumiar.pt || info@jf-lumiar.pt

Proteção Civil – Setúbal

Tlm: 265 739 330 | 265 739 335

Proteção Civil – Sesimbra

Tlm: 212 280 521

Email: protecao.civil@cm-sesimbra.pt

[RmShirt](#)

[Tlm: 968 135 691 \(Débora\)](#)

Material a levar pelos alunos

Roupa e calçado desportivo para realizar AF;

Chapéu para o sol;

Muda de roupa quente e confortável;

Toalha;

Mochila;

Caneta e Caderno;

Protetor Solar;

Máscara (x2);

Desinfetante de bolso;

Refeições leves e saudáveis (Lanche da manhã, Almoço, Lanche da tarde);

Fato de Banho e Camisola Térmica (recomendação).

Pós Saída de Campo

Questionário aos alunos;

Afixação na EBT dos textos e cartazes, elaborados pelos alunos;

Elaboração e apresentação do vídeo com os momentos da Saída de Campo.

Objetivos propostos para a turma

Desenvolver as aprendizagens cooperativas entre alunos entre turmas nas diversas atividades;

Potencializar a consciencialização da preservação ambiental;

No Voleibol, em situação de cooperação 3+3, os alunos realizam 4 transições de rede, frequentemente, o 2º passe é feito pelo jogador na posição 3;

Na Dança, os alunos realizam os passos do Foxtrot de forma autónoma, mantendo corretamente a estrutura rítmica musical;

As alunas Nº5 e Nº13 demonstram-se dedicadas nas atividades propostas;

Os alunos cooperam e incluem positivamente os alunos Nº6 e Nº10, alunos com NEE, nas atividades

Apêndice XVII - Cartaz de Divulgação DE Futsal Infantis B Femininos



4ªF 12H10-13H55

5ªF 13H10-13H55

**FUTSAL
INFANTIS B
FEMININOS**



Vergílio Ferreira
Agrupamento de Escolas

**Nos campos da
EB S. Vicente**

**Contamos
Contigo!!!**

**NASCIDAS EM 2009 E
2010
VEM EXPERIMENTAR E
FALA COM OS
PROFESSORES**

Professor: Miguel Saldanha

Professor: João Alegria

Apêndice XVIII - Plano Anual de DE

Futsal Infantis B Feminino	1º Período		2º Período	3º Período
Etapas	E.R.O.S.	Prioridades	Progresso	Produto
Duração	4 Semanas (06/10 a 28/10)	7 Semanas (03/11 a 16/12)	13 Semanas (12/01 a 31/03)	9 Semanas (20/04 a 15/06)
Nº Treinos	11	17	37	26
Objetivos	- Conhecer os alunos, analisar as suas necessidades e potencialidades; - Detetar em que nível se encontram (situação de jogo Gr+3x3+Gr, em espaço amplo); - Criação de rotinas; - Formação de Grupos de trabalho; - Aquisição de Regras.	- Objetivos Intermédios I Nível I Em situação de jogo Gr+3x3+Gr e superioridade numérica, 3x1+Gr, em espaço amplo recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente optando por rematar, passar e conduzir conforme a situação. A aluna realiza com correção global, no jogo e em exercícios critérios, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola. Nível E Em situação de jogo Gr+4x4+Gr, a aluna desmarca-se em rutura e apoio, garantindo a largura e profundidade do ataque. Ao recuperar a bola, passa a uma jogadora desmarcada. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, condução de bola e) drible, f) finta e g) passe	- Objetivos Intermédios II Nível I Em situação de jogo Gr+3x3+Gr e superioridade numérica, 3x1+Gr, em espaço amplo recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente optando por rematar, passar e conduzir conforme a situação. A aluna realiza com correção global, no jogo e em exercícios critérios, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; Nível E Em situação de jogo Gr+4x4+Gr, a aluna desmarca-se em rutura e apoio, garantindo a largura e profundidade do ataque. Ao recuperar a bola, passa a uma jogadora desmarcada. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, condução de bola e) drible, f) finta e g) passe	- Objetivos Terminais Em situação de jogo Gr+3x3+Gr e superioridade numérica, 3x2+Gr, em espaço amplo recebe a bola controlando-a e enquadrando-se ofensivamente optando por rematar, passar e conduzir conforme a situação. Em situação de jogo Gr+4x4+Gr, a aluna desmarca-se em rutura e apoio, garantindo a largura e profundidade do ataque. Ao recuperar a bola, passa a uma jogadora desmarcada ou remata à baliza. A aluna, em conjunto com a equipa realiza corretamente a marcação, garantindo a organização defensiva.

Apêndice XIX - Questionário - Estratégias Pedagógicas em alunas relutantes em EF

Estratégias Pedagógicas em alunos relutantes na disciplina de Educação Física

1. Qual o Ciclo de Escolaridade que Leciona?

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ 1º Ciclo
☐ 2º Ciclo
☐ 3º Ciclo
☐ Ensino Secundário

2. Há quantos anos leciona a disciplina de Educação Física?

3. Das seguintes situações de relutância dos alunos quais ocorrem com mais frequência nas suas aulas de Educação Física?

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ a) Têm uma assiduidade irregular e faltas de equipamento
☐ b) Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades
☐ c) Não se empenham nas tarefas porque não gostam das atividades
☐ d) Não se empenham nas tarefas porque não gostam do grupo
☐ e) Evitam fazer esforços, queixam-se do cansaço
☐ f) Não gostam da disciplina em geral
☐ h) Consideram que a disciplina não tem utilidade

4. Responda relativamente a cada situação que identificou, que estratégias pedagógicas utiliza para tentar melhorar o empenho dos alunos

5. Tem conhecimento de outro tipo de causa de relutância por parte dos alunos nas suas aulas de Educação Física?

Em caso afirmativo, responda qual ou quais as causas identificadas e as respetivas estratégias que utiliza.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Apêndice XX - Seminário – Documento Orientador



Seminário – Documento Orientador

“Linhas Orientadoras de Possíveis Estratégias Pedagógicas em Alunos Relutantes na Disciplina de Educação Física”

João Tiago Marques Alegria

Orientador da Escola: Professor João Santos

Lisboa, 2022

Caraterização de Alunos Relutantes

- Apresentam falta de Empenho e Iniciativa;
- Tem Baixa Participação;
- Efetuam Fraco Investimento;
- Apresentam Desmotivação.

Podemos assim associar a grande importância da Motivação à aprendizagem.

Deci e Ryan (2000), destacam que a motivação depende da autorregulação de três indicadores de Necessidades Psicológicas Básicas (NPB): a Autonomia, a Competência e o Relacionamento Positivo.

As aulas de EF demonstram uma relação positiva entre os três indicadores NPB, detalhando que as condições onde são realizadas as aprendizagens podem influenciar de forma positiva ou negativa a motivação dos alunos.

Strahan (2009), refere que os alunos com sucesso na escola desenvolvem competências de autoeficácia, acreditando que podem realizar qualquer atividade proposta pelo professor. Os alunos com baixa confiança duvidam das suas próprias capacidades, podendo não investirem esforços na realização de uma tarefa por interiorizarem que o objetivo não será atingido.

Veríssimo (2014) estabelece três fatores associados à desmotivação dos alunos:

- Insucessos constantes e objetivos desadequados;
- Não consideram os conteúdos como importantes;
- Veem as tarefas como pouco estimulantes, repetitivas e desmotivadoras.

Alunos relutantes têm tendência em ser alunos mais parados, menos interessados. O professor deve saber dosear a intervenção e *feedback* em prol do sucesso do aluno.

Caraterísticas e Métodos de um Professor Eficaz

No processo educativo, nas escolas, o professor é caracterizado como principal fator extrínseco determinante na aprendizagem e sucesso escolar do aluno (Hattie, 2012).

Os professores devem possuir três funções essenciais: saber inspirar, saber criar bons desafios e estabelecer informações (Goodwin, 2010).

O professor é assim considerado um forte fator na promoção de motivação intrínseca dos alunos. Professores eficazes demonstram-se bem-sucedidos em entender a razão pela qual

os alunos relutam em realizar as tarefas, bem como, de que forma os podem ajudar a ultrapassar esse problema (Strahan, 2009).

Estratégias Pedagógicas

Utilizar estratégias que potencializem o impulso académico e relacionamentos de confiança nos alunos: Conversa de Descoberta; Ajuda; e Escuta Amigável. Importa ouvir o aluno, detalhes da vida pessoal e escolar do aluno de forma a poder alterar comportamentos que possam estar a condicionar a aprendizagem;

Fazer com que os alunos se sintam parte de uma comunidade de aprendizagem, segurança, redistribuição de poder e criticidade (Mann, 2001);

Importância das relações positivas entre professores e alunos;

Promover aprendizagens cooperativas entre alunos e promoção da autonomia;

Evitar comparações entre alunos que apresentam dificuldades em relação aos outros;

Desenvolver atividades com objetivos ao alcance dos alunos e que sejam desafiadoras;

Dar *feedback* preciso, claro e incisivo nos aspetos que o aluno tem de melhorar;

Tornar os alunos agentes ativos no processo de aprendizagem;

Reconhecer o esforço evidenciado pelos alunos;

Fomentar a Empatia. Ao invés julgar, culpar ou confrontar, o professor alia-se ao aluno, mantendo a resistência baixa, facilitando o processo de mudança do comportamento que quer modificar (Strahan, Smith, McElrath & Toole, 2001).

Situações de relutância dos alunos mais frequentes nas aulas de EF no AEFV no ano letivo 2021/2022

Os professores consideraram na maioria a resposta “Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades”;

Com a 2ª maior frequência de situações de relutância dos alunos, destacaram “Têm uma assiduidade irregular e faltas de equipamento”;

Seguido de “Evitam fazer esforços, queixam-se do cansaço”;

E por fim, os professores salientam que os alunos “Consideram que a disciplina não tem utilidade”.

Estratégias Pedagógicas a utilizar para tentar melhorar o empenho dos alunos em cada situação

➤ Falta de empenho nas tarefas por demonstrarem dificuldades nas mesmas

Os professores destacaram a importância da diferenciação de ensino com simplificação das tarefas e objetivos procurando que os alunos tenham sucesso nas variadas situações de aprendizagem, reforço e *feedback* positivo;

Outras Estratégias Pedagógicas a considerar passa por promover aprendizagens cooperativas entre alunos, promoção da autonomia e evitar comparações entre alunos que apresentam dificuldades em relação aos outros alunos.

➤ Irregularidade de assiduidade e falta de equipamento

Os professores destacaram que aplicavam o regulamento da disciplina com alguma flexibilidade e reportavam as situações aos respetivos Diretores de Turma e EE;

Outras Estratégias Pedagógicas a considerar são as relações positivas entre os professores e alunos e a Conversa pela Descoberta, Ajuda e Escuta Amigável.

➤ Relutância face à disciplina em Geral

Os professores destacaram a importância de apresentar argumentos que justifiquem a importância que a EF proporciona;

Criação de um clima de aula positivo e agradável;

Outras Estratégias Pedagógicas a considerar são as relações positivas entre professores e alunos e desenvolver atividades com objetivos ao alcance dos alunos e que sejam desafiadoras.

Foi comum em todas as situações a importância de enquadrar os alunos relutantes em grupos de trabalho cooperantes e inclusivos de forma a potencializar as aprendizagens.

Quadros de Síntese das Estratégias Pedagógicas

Estratégias Pedagógicas	Situações de relutância mais frequentes no AEVF			
	<i>“Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades”</i>	<i>“Tem uma assiduidade irregular e faltas de equipamento”</i>	<i>“Evitam fazer esforços, queixa-se do cansaço”</i>	<i>“Consideram que a disciplina não tem utilidade”</i>
<i>Enquadrar os alunos em grupos de trabalho cooperantes e inclusivos</i>				
<i>Relações positivas entre os professores e alunos</i>				
<i>Tornar os alunos agentes ativos no processo de aprendizagem, tornando-os responsáveis pelas mesmas</i>				
<i>Empatia, ao invés de julgar, culpar ou confrontar, o professor alia-se ao aluno, facilitando o processo de mudança do comportamento que quer modificar</i>				
<i>Reconhecer o esforço evidenciado pelos alunos</i>				

Estratégias Pedagógicas	Situações de relutância mais frequentes no AEFV			
	"Não se empenham nas tarefas porque tem dificuldades nas atividades"	"Tem uma assiduidade irregular e faltas de equipamento"	"Evitam fazer esforços, queixa-se do cansaço"	"Consideram que a disciplina não tem utilidade"
Promover aprendizagens cooperativas entre alunos e promoção da autonomia				
Desenvolver atividades com objetivos ao alcance dos alunos e que sejam motivadoras				
Evitar comparações entre alunos que apresentam dificuldades com outros				
Feedback preciso, claro e incisivo nos aspetos que o aluno tem de melhorar				
importância da diferenciação de ensino sob simplificação das tarefas e objetivos				
Apresentar argumentos que justifiquem a importância que a EF proporciona				

Referências Bibliográficas

- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Goodwin, B. (2010). Good Teachers May Not Fit the Mold. *The Effective Educator*. 68(4), 79- 80.
- Hattie, J. (2012). *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. London and New York: Routledge.
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.
- Mann, S. (2001). Alternative perspectives on the student experience: Alienation and engagement. *Studies in Higher Education*, 26, 7–19.
- Nieto, S. (2005). Schools for a New Majority: The Role of Teacher Education in Hard Times. *The New Educator*, 1(1), 27-43.
- Smith, T., Baker, W., Hattie, J., & Bond, L. (2008). *Validity study of the certification system of the National Board for Professional Teaching Standards*. Oxford, UK: Elsevier.
- Strahan, D. (2008) Successful Teachers Develop Academic Momentum with Reluctant Students, *Middle School Journal*, 39(5), 4-12.
- Timperley, H. (2008). *Teacher Professional Learning and Development*. International Bureau of Education. Geneva: IBE Publications.
- Tucker, P., & Stronge, J. (2005). *Linking Teacher Evaluation and Student Learning*. Alexandria, VA.

ANEXOS

Anexo 1 - Ficha Biográfica de EF



Ficha Biográfica de Educação Física

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____ Nº: _____
Idade: _____ Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Naturalidade: _____
Morada: _____ Tel: _____
Concelho: _____ Cód. Postal: _____ - _____
Enc. de Educação: _____ Parentesco: _____
Telemóvel do Enc. de Educação : _____

Composição do Agregado Familiar

Parentesco	Idade (anos)	Habilitação Escolar	Profissão	Situação ★ Profissional

★E - Efectivo(a); C - Contratado(a); R - Reformado(a); D - Doméstico(a); E - Estudante

Saúde

Tem dificuldades? ☐Visuais; ☐Auditivas; ☐Motoras; ☐de Fala; ☐de Linguagem;
☐Outras: _____
Doença(s) frequente(s): _____
Doença(s) permanente(s): _____
Cuidados especiais de saúde: _____

Prática Desportiva (Federada e Não Federada) ☐Sim; ☐Não

Se (sim):

Federada: Qual a Modalidade: _____

Nome do Clube: _____

Não Federada: Qual a Modalidade: _____

Quantas horas semanais: _____ Horas

O Professor de Educação Física

Anexo 2 - Teste Formativo de Avaliação de EF



Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira
Escola Básica de Telheiras



Teste Formativo de Avaliação de Educação Física – 9º Ano

Nome: _____

Turma: _____ Data: ____/____/____

Classificação: _____

Grupo I

1- Escolha a opção correta. A aptidão física é: (6%)

- a) a aptidão desportiva.
- b) o conjunto das capacidades motoras.
- c) o nível de desenvolvimento das capacidades motoras.

2 - Quais são os fatores que estão associados a um estilo de vida saudável? (28%)

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

3 - Indica duas vantagens ou benefícios que o Desporto e a prática de Atividade Física têm para as pessoas a nível físico, a nível social e a nível cognitivo. (24%)

A nível Físico:

- a) _____
- b) _____

A nível Social:

- a) _____
- b) _____

A nível Cognitivo

- a) _____
- b) _____



Grupo II

1 - Diga quais são os valores olímpicos ou os valores paralímpicos correspondentes a cada um dos textos apresentados: (42%)

_____ - imparcialidade, oportunidades e tratamentos iguais para todos sem olhar para religião, etnia, sexo, idade e sem qualquer discriminação, preconceito ou desigualdade.

_____ - atitudes e sentimentos positivos como simpatia, empatia, honestidade, compaixão, confiança e solidariedade.

_____ - dar o melhor de si próprio, tanto no desporto como na vida.

_____ - inclui o fair-play, a honestidade, tomar conta da sua saúde (não ao doping) e do ambiente. Sentimento positivo de consideração por outra pessoa, de outro país ou de outra religião.

_____ - busca a uma fonte que traga ideias para completar uma tarefa ou fazer algo de especial.

_____ - habilidade de enfrentar a dor, o sofrimento, o medo, o perigo, a incerteza e a intimidação.

_____ - dá-nos confiança e faz com que acreditemos em nós e continuemos a fazer o melhor que podemos, mesmo quando a situação está difícil.

Obrigado!