Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA AUGUSTO CABRITA DO BARREIRO

Relatório de Estágio apresentado a prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Gonçalo Luís Santos da Fonseca

22000986

Lisboa

2024

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA AUGUSTO CABRITA DO BARREIRO

"VERSÃO FINAL"

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, no dia 05/11/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº858/2024, de 26 de junho de 2024, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa.
Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva.
Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães.

Gonçalo Fonseca, 22000986

Lisboa

2024

Agradecimentos

A expressão sincera de gratidão é sempre uma maneira maravilhosa de fortalecer os laços e mostrar o apreço por aqueles que nos apoiam. Neste sentido, quero deixar um especial agradecimento à minha família, em particular à minha mãe, ao meu pai, ao meu irmão e ao meu cunhado, pelo apoio e suporte prestado ao longo deste período de formação.

Tenho de agradecer também à minha namorada pelo apoio diário, ajudando-me muitas vezes a superar as dificuldades que iam surgindo.

Há que destacar o papel do professor Rodrigo Galrito, pelo apoio prestado ao longo deste percurso, nomeadamente a nível do planeamento anual.

Tenho ainda de agradecer, ao meu colega de estágio Ricardo Ramos, pelas várias reuniões de conversas construtivas relativamente quanto ao comportamento dos alunos e das tarefas realizadas durante o estágio, bem como, pelo companheirismo demonstrado no dia a dia.

Tenho de destacar, o grande apoio e espírito de cooperação do professor José Toureiro, que me acompanhou nas tarefas desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar, bem como na tarefa de acompanhamento da turma do 10ºA.

Quero ainda fazer um agradecimento especial aos docentes do GEF; Nuno Antunes, Nuno Correia, Sérgio Seixo, Paula Silva, Ana Silva, Fernanda Augusto, Sérgio Antunes e Cristina Melo, entre outros, que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal através de inúmeras conversas profícuas na aquisição de conhecimento.

Por fim, quero deixar um agradecimento a todos os colaboradores e docentes da ESAC, que partilharam o espaço escolar comigo ao longo deste ano.

Resumo

Começando por elencar o trabalho realizado na área que compõe a Lecionação, foram alcançados progressos significativos por parte dos alunos na globalidade das suas aprendizagens, para as quais, o projeto inovador do desenvolvimento do planeamento por etapas em pequenos blocos contribuiu significativamente para as aprendizagens dos alunos.

Quanto ao desenvolvimento da Saída de Campo, este foi um dos pontos chave do ano letivo, tanto pelas relações desenvolvidas com os professores, que me permitiram alcançar os objetivos pressupostos da Educação Física nas matérias de Exploração da Natureza, nomeadamente da Orientação.

Relativamente quanto ao projeto Professor a Tempo Inteiro, foram obtidos progressos significativos na minha prestação individual nas dimensões da Instrução e Gestão da aula.

Quanto ao acompanhamento da Direção de Turma, as temáticas de intervenção que lhe são inerentes foram cumpridas na íntegra, tendo sido registadas melhorias significativas ao nível da assiduidade dos alunos, retratando esta problemática junto da turma.

Quanto ao desenvolvimento da área relativa ao Desporto Escolar, dirigi o grupo-equipa de Futsal perante o desenvolvimento dos treinos ao longo do ano, nos quais foram registadas melhorias significativas ao nível das aprendizagens dos alunos. O meu contributo através do projeto "*Torneio de futsal 3x3*" permitiu aumentar tanto a frequência competitiva como a promoção significativa de valores educativos associados à prática desportiva no meio escolar.

Quanto ao desenvolvimento da área que diz respeito ao Seminário, aprofundei o tema: "*O planeamento dos cursos profissionais por etapas em pequenos blocos"*, aplicando os métodos de estudo da investigação-ação.

Palavras-chave: Atividade Física; Aprendizagem Cooperativa; Relações Interpessoais; Planeamento.

Abstract

Starting by outlining the work carried out in the area of Teaching, significant progress was made by the students in the overall scope of their learning. The innovative project involving the development of planning in stages, broken into small blocks, contributed significantly to the students' learning process.

As for the development of the Field Trip, this was one of the key points of the academic year, both due to the relationships developed with the teachers, which enabled me to achieve the intended objectives of Physical Education in the topics related to Nature Exploration, particularly Orienteering.

Regarding the Full-Time Teacher project, significant progress was made in my individual performance in the areas of Instruction and Classroom Management.

With respect to the guidance of the Class Management, the intervention themes inherent to this role were fully met, with notable improvements in student attendance, addressing this issue within the class.

Concerning the development of the School Sports area, I led the Futsal team throughout the year's training sessions, where significant improvements in students' learning were recorded. My contribution through the "3x3 Futsal Tournament" project helped increase competitive participation and significantly promoted educational values associated with sports practice within the school environment.

Regarding the development of the Seminar area, I deepened the topic: "Planning vocational courses in stages with small blocks", applying action research study methods.

Keywords: Physical Activity; Cooperative Learning; Interpersonal Relations; Planning.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança

AE – Aprendizagens Essenciais

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AI – Avaliação Inicial

APA – American Psychological Association

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

et al. – e colaboradores

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

m – Metros

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

nº – Número

Pav – Pavilhão

PE – Professor Estagiário

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

SEC – Salto em comprimento

SAL – Salto em altura

UD – Unidade Didática

CULFEFD – Centro Universitário de Lisboa Faculdade de Educação Física e Desporto

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

Índice Geral

Introdução 14
Lecionação 19
Organização Curricular 26
Avaliação formativa 29
Organização dos alunos e da atividade 30
Formação de grupos 31
Estilos de ensino 32
Estratégias de intervenção pedagógica 33
Feedback 34
Balanço final em cada aula 34
Organização 34
Tarefas 35
Gestão do tempo 36
Clima 36
Tema de aprofundamento – Desenvolvimento do planeamento 37
Plano 37
Balanço 39
1ª Etapa - Avaliação Inicial 41
O protocolo de avaliação inicial 44

O 1º Contacto com os alunos 46
UD 1 – Avaliação Inicial 47
Resultados da Avaliação Inicial 48
Balanço da primeira etapa – Unidade Didática 1 53
2ª Etapa – Etapa das prioridades 56
Introdução 56
Plano - UD2 57
Balanço da 2ª Etapa - UD2 61
3ª Etapa – Desenvolvimento 64
UD3- Unidade Didática 3 65
Plano 65
Balanço da UD 3 65
UD4 - Unidade Didática 4 67
Plano 67
Balanço 67
UD5- Unidade Didática 5 70
Plano 70
Balanço da UD5 70
UD6- Unidade Didática 6 71
Plano 71
Balanço da UD 6 71
Balanço da 3ª Etapa - Desenvolvimento 72
4ª Etapa – Produto 74
UD7- Unidade Didática 7 74
Plano 74
Balanço da UD 7 75

Projeto Professor a Tempo Inteiro – PTI 77
Plano 77
Balanço 78
Saída de Campo 79
1ª Etapa - Saída de Campo 81
2ª Etapa - Saída de Campo 81
3ª Etapa - Atividades 83
4ª Etapa - Produto - Balanço da atividade 83
Balanço Final – Saída de Campo 85
Projeto de acompanhamento e lecionação das turmas do 10º A e 10ºJ 86
Balanço 90
4ª Etapa- produto 91
Plano 91
Balanço 91
Projeto de Acompanhamento - 10ºA 93
Caracterização da turma 94
3ª Etapa 94
Plano 94
Balanço 96
4ª Etapa 98
Plano 98
Balanço 98
Balanço Final da Lecionação 102
Seminário 104
Introdução 104
1ª Etapa 104

Enquadramento Teórico 105
2ª Etapa – Seminário 109
3ª Etapa 112
4ª Etapa 115
Balanço Final 117
Direção de Turma 119
1ª Etapa 121
Plano 122
Balanço 122
2ª Etapa 123
Plano 123
Balanço 124
3ª Etapa 125
Plano 125
Balanço 126
4ª Etapa 126
Plano 126
Balanço 127
Tema de aprofundamento - Impactos da assiduidade e da motivação dos alunos 127
1ª Etapa - Avaliação Inicial 127
2ª Etapa 132
3ª Etapa 133
4ª Etapa 135
Balanço Final da DT 138
Desporto Escolar 141
Introdução 141

1ª Etapa 142
Plano 143
Balanço 144
2ª Etapa 146
Plano 146
Balanço 148
3ª Etapa 149
Plano 149
Balanço 150
4ª Etapa 151
Plano 152
Balanço 153
Encontros do DE - Balanço 154
Tema de Aprofundamento do DE – Desenvolvimento do Torneio de Futsal 3x3 154
1ª Etapa 154
2ª Etapa 161
3ªEtapa 163
4ª Etapa 164
Balanço Final do Torneio de Futsal 3x3 165
Balanço Final do DE 166
Conclusão 168
Referências Bibliográficas 174
Apêndices i
Apêndice I - Plano de Gestão anual e Planos de Gestão Modular ii
Apêndice II - Planificação Geral Anual xiv
Apêndice III - Horário PTI xv

Apêndice IV - Protocolo de avaliação inicial da Ginástica Acrobática xvi

Apêndice V - Protocolo de avaliação inicial do Voleibol xvi

Apêndice VI - Protocolo de avaliação inicial da Dança.....xviii

Apêndice VII - Protocolo de avaliação inicial da Orientação xix

Apêndice VIII - Protocolo de avaliação inicial da Aptidão Física.....xx

Apêndice IX – Unidades Temáticas do Voleibol.....xx

Apêndice X – Unidades Temáticas das Atividades Físicas Contextos e Saúde.....xxvii

Apêndice XI – Unidades Temáticas da Ginástica xxxi

Apêndice XIV – Mapa da ESAC com o respetivo balizamento e percurso.....xlii

Apêndice XV – Questionário final sobre o debate para os professores xliii

Apêndice XVI – Questionário da Direção de Turma xliv

Apêndice XVII – Ficha de inscrições para o torneio de futsal 3x3.....xlv

Apêndice XVIII - Cartaz de divulgação do torneio de futsal 3x3.....xlvi

Apêndice XIX - Boletim de Jogo xlvii

Apêndice XX - Quadro de Resultados xlviii

Apêndice XXI - Quadro Competitivo xlix

Apêndice XXII - Quadro das eliminatórias.....li

Anexos lii

Anexo I -Tabelas de Referência do Fitescola Feminino liii

Anexo II -Tabelas de Referência do Fitescola Masculino liv

Anexo III– SC – Mapa Percurso Pequeno lv

Anexo IV-SC-Percurso Médio lvi

Anexo V-DT-Relatório de faltas dos alunos do 12ºJ lvii

Anexo VI - Relatório de Instalações e Materiais lxi

Índice de Figuras

FIGURA 1- Identificação dos Momentos de Jogo 145

Índice de Quadros

QUADRO 1 - Plano Geral das Atividades de Estágio 15
QUADRO 2 - Legenda do Plano 16
QUADRO 3 - Horário do Professor Orientador de Escola 23
QUADRO 4 - Horário do Professor Estagiário 24
QUADRO 5 - Cronograma Anual da Disciplina de E.F. do CPD 25
QUADRO 6 - Resultados Ava. Inicial de Voleibol 49
QUADRO 7- Resultados Ava. Inicial de Dança 49
QUADRO 8 - Resultados Ava. Inicial de Ginástica Acrobática 50
QUADRO 9 - Caracterização do Nível de Capacidades dos Alunos nas Várias Matérias 53
QUADRO 10 - Construção dos Grupos de Alunos com Base nas suas Capacidades 59
QUADRO 11- Construção dos Grupos e Atribuição dos Temas de ATFCS 66
QUADRO 12 - Ava. Final da AF com base nos Testes Fitescola 69
QUADRO 13 - Ava. Final de Orientação 73
QUADRO 14- Ava. Final Voleibol 75
QUADRO 15 - Ava. Final Dança 76
QUADRO 16 - Ava. Final de Ginástica Acrobática 77
QUADRO 17- Planeamento da SC 80
QUADRO 18 - Cronograma com o Plano de Atividades da SC 84
QUADRO 19 - Calendarização do 3º Período do 10ºJ 88
QUADRO 20 - Caracterização do Nível de Capacidades dos Alunos nas Várias Matérias 89
QUADRO 21- Grupos de Trabalho 89
QUADRO 22 - Ava. Final da Af 93
QUADRO 23 - Calendarização do 3º Período do 10º A 94

QUADRO 24 - Grupos de Trabalho 95
QUADRO 25 - Ava. Final da Af 101
QUADRO 26 - Resultados Obtidos no Final da 4ª Etapa 102
QUADRO 27 - Guião da Entrevista 111
QUADRO 28 - Definição dos Objetivos Gerais e Específicos 128
QUADRO 29 - Identificação dos Objetivos Gerais e Específicos 158
QUADRO 30 - Plano do Torneio de 3x3 159
QUADRO 31- Lista de Material Necessário 160
QUADRO 32 - Recursos Humanos Necessários ao Torneio 161

Índice de Tabelas

TABELA 1 - Resultados Fitescola 52
TABELA 2- Resultados do Questionário PLOCQ 133

Introdução

O estágio pedagógico manifestou-se enquadrado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Centro Universitário de Lisboa Faculdade de Educação Física e Desporto. Foi realizado na Escola Secundária Augusto Cabrita, no ano letivo de 2022/2023. Este documento expressa o estabelecimento de um ponto de partida na minha vida futura. Perante esta consideração, e estando consciente da carreira futura que me aguarda, bem como das dificuldades e incertezas que são inerentes à mesma, emerge a capacidade de as superar rumo ao sucesso, promovendo o sentimento de realização pessoal e profissional, para tal, tentei refletir no que toca ao desenvolvimento da qualidade do ensino dos professores, no qual o planeamento tem um papel fulcral aliado à capacidade de pensar reflexivamente, desta forma executei reflexivamente a sua construção, nomeadamente no desenvolvimento e planeamento anual das quatro áreas, sendo elas compostas pela Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário.

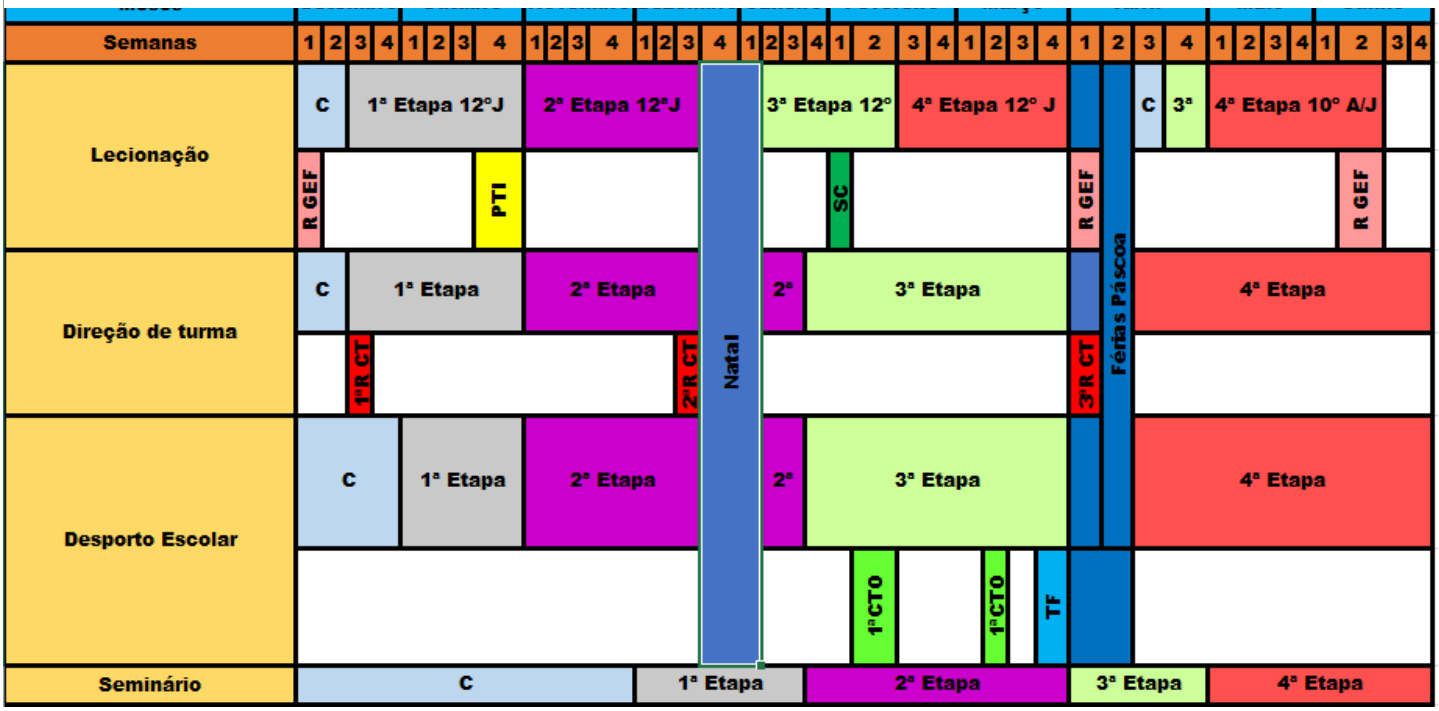
Tenho de salientar a importância que a escolha da escola teve por base, bem como a preparação e análise feita da mesma, sendo a escola secundária da minha área de residência, lecionavam nela bastantes docentes que conhecia do meu percurso académico anterior, por outro lado, também tinha noção das condições materiais que a escola oferecia, bem como o trabalho desenvolvido nos vários núcleos de Desporto Escolar.

O trabalho colaborativo foi desde o primeiro momento, um aspeto que tive como primordial no processo de escolha da escola onde iria estagiar, com isto, pretendi formar um núcleo de estágio onde pudesse haver partilha e discussão de opiniões, com o intuito de aprimorar o meu processo de ensino aprendizagem.

Tendo como perspetiva desde o primeiro momento a realização de um estágio enriquecedor e significativo, o mesmo consubstanciou-se dentro das várias áreas, por um manancial de processos abrangentes bem como de vastas intervenções, tanto de cariz individual como coletivo, que em termos anuais se encontram representados no plano geral de atividades do estágio como demonstrado no seguinte quadro.

Quadro 1

Plano geral das atividades de estágio



Quadro 2

Legenda do Plano

Legenda		
C	Caracterização da Turma	
R GEF	Reunião do Grupo de E.F.	
RCT	Reunião Conselho de Turma	
SC	Saída de Campo	
CTO	Concetração do DE	
TF	Torneio de Futsal	
PTI	Semana Prof. Tempo Inteiro	

No capítulo da Lecionação, uma das preocupações fundamentais que caracterizou a minha ação e contributo, remeteu-se para a importância do desenvolvimento de um planeamento assente no modelo por etapas como refere Bom, L. (2019), transformando as necessidades que estão associadas à modulação do ensino profissional, e desta forma distribuindo-as ao longo das etapas, tendo como documentos orientadores as Aprendizagens Essenciais e os Programas Nacionais de Educação Física.

Na tentativa de possuir uma visão abrangente relativa às práticas da lecionação, de forma a contribuir para a melhoria da minha intervenção pedagógica, destaquei na realização do projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), o qual foi contemplado pela lecionação de um horário completo de professor durante uma semana, englobando diferentes anos de escolaridade, e tendo como objetivos, a simulação aproximada da realidade que comporta a lecionação dos docentes. Foi de grande relevância destacar que este processo permitiu-me obter progressos e respostas relativas às minhas dificuldades na intervenção pedagógica. A observação e a reflexão contínua sobre a ação pedagógica foram aspetos por mim destacados como determinantes para o meu desenvolvimento pessoal, na qual destaquei a importância da gravação das aulas enquanto processo auto avaliativo e de promoção de uma postura baseada no comportamento reflexivo, bem como, dos balanços feitos com o meu colega do núcleo de estágio. No seguimento, destaco a importância do trabalho cooperativo associado à realização da Saída de Campo (SC), este que foi sem dúvida um dos soberanos marcos do meu estágio pedagógico, pela valorização do trabalho desenvolvido em termos individuais e coletivos, por parte dos alunos e professores, estabelecendo-se como ponte de articulação interdisciplinar e de demonstração de espirito de superação, por parte dos alunos nas competências que compõem

a matéria relativa ao módulo das AEN mais especificamente a Orientação, enquanto incentivo para a promoção de competências e valores, bem como, enquanto processo de identificação da importância da EF no meio escolar.

No capítulo da DT, o trabalho que desenvolvi centrou-se no acompanhamento ao longo do ano letivo dos alunos, em que a intervenção surge perante a identificação e estudo do problema relativo à assiduidade dos alunos. É ainda alvo de ressalva a valorização da articulação interdisciplinar no sentido em que a mesma proporcionou uma maior motivação no seio da turma.

No capítulo do meu relatório de estágio relativo ao (DE), a minha contribuição foi cuidadosamente analisada ao explorar a questão da competição no ambiente escolar. Ao organizar o torneio, observei que o mesmo desempenhou um papel crucial no enriquecimento educativo, proporcionando uma formação significativa através da prática desportiva na escola. Destaquei também a importância das estratégias de intervenção inspiradas na teoria behaviorista de Skinner (1984), assim como, as adaptações na forma como o sucesso foi interpretado nos registos competitivos, e o feedback fornecido pelos árbitros, visando reduzir comportamentos incompatíveis com os valores de fair-play e respeito. Adicionalmente, a criação do torneio também contribuiu para aumentar a frequência das competições.

Por fim, no capítulo do Seminário, explorei mais a fundo a intervenção realizada durante o processo de ensino relacionado ao desenvolvimento de um modelo por etapas para os cursos profissionais, junto dos professores do Departamento de Educação Física (DEF), garantindo a relevância substancial da intervenção. Conduzi igualmente um estudo seguindo os princípios e métodos coerentes com a abordagem investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), para compreender as dificuldades e limitações dos professores no modelo de ensino adotado, realizei um processo de avaliação que possibilitou adaptar a intervenção de acordo com as necessidades identificadas. Este processo de avaliação, foi fundamental para aferir as questões que os professores enfrentaram ao implementar o modelo de lecionação, o qual permitiu-me ajustar a intervenção de forma a atender às suas particularidades e desafios específicos.

Foi importante durante o processo salientar a conexão estabelecida entre a conceção do modelo por etapas delineado nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e as

considerações pedagógicas e didáticas, abordando a variabilidade contextual e as condições de prática como é sugerido por Gonçalves (2013).

Em suma, cada capítulo deste relatório apresenta uma breve caracterização das condições relevantes de cada área, acompanhada de uma revisão de literatura sobre as intervenções específicas. A estrutura de cada capítulo segue as orientações em que se consubstancia o modelo por etapas, incluindo os objetivos, opções, processos e resultados. São destacados também os processos específicos, que tiveram impacto na minha melhoria da ação pedagógica. Para concluir, cada capítulo contém uma reflexão final que resume os elementos-chave ao longo do processo, bem como sugestões e recomendações para futuras melhorias.

Este documento é finalizado com uma reflexão sobre a importância como todo o processo se refletiu no meu estágio, tanto em termos pessoais quanto coletivos, destacando o seu significado e contribuições. A fim de preservar o anonimato dos alunos, utilizei números ou letras fictícias em vez de suas identidades, em todas as menções presentes no relatório.

Ademais, para as citações e referências bibliográficas presentes no texto, utilizei as normas da American Psychological Association (APA) 7ª ed., assegurando uma abordagem adequada e reconhecendo as fontes utilizadas ao longo do trabalho.

Lecionação

O exercício profissional docente requer uma elaboração minuciosa do planeamento, que consiste num conjunto de decisões essenciais para a intervenção dos professores. Este processo, inserido no contexto da formação inicial de professores, representa o primeiro momento de confronto com a realidade prática.

Na Educação Física, as demandas dessa dimensão assumem maior relevância devido às características inerentes ao processo de ensino-aprendizagem. Este processo, pautado pelo princípio da diferenciação curricular, revela a complexidade da organização das atividades educacionais, que de acordo com Bom & Brás (2003), esta necessidade de adaptação é reforçada no âmbito do estágio, pois leva em consideração as necessidades de aprendizagem dos alunos. Neste contexto, o planeamento desempenha um papel central, procurando potencializar de forma significativa as aprendizagens dos estudantes.

Segundo Jacinto et al. (2001), o desenvolvimento das decisões pedagógicas, tanto no planeamento quanto na avaliação, sob a perspetiva da qualidade do ensino, deve levar em conta questões relacionadas aos recursos humanos, materiais e espácio-temporais. Estes elementos desempenham um papel crucial na criação de um ambiente educacional propício ao desenvolvimento dos alunos.

Tenho ainda de destacar a importância de toda a organização, planeamento e preparação antecipada das atividades desenvolvidas que não pode ser subestimada, pois a mesma possibilitou uma realização mais eficaz e enriquecedora do trabalho posteriormente desenvolvido. Esta preparação cuidadosa, não apenas impactou positivamente a minha atuação diária na escola, mas também contribuiu significativamente para o meu crescimento como docente.

Além disso, é relevante realçar que a minha avaliação enquanto professor estagiário foi abordada em cinco aspetos fundamentais sendo eles a cooperação, o projeto, a cientificidade, a avaliação formativa, a atitude e desempenho pedagógico. A cooperação foi avaliada com base no nível de colaboração demonstrado com os colegas, com o orientador de escola e com o de universidade, com os outros professores, com todos os funcionários da escola e encarregados de educação dos alunos. Tive em mente estas premissas ao considerá-las ao longo do ano letivo, o que foi essencial para alcançar o sucesso almejado nas decisões que

foram por mim tomadas. O trabalho colaborativo e a interação harmoniosa com todos os envolvidos na comunidade escolar foram fundamentais também para o êxito do processo educativo.

Caracterização do agrupamento

O Agrupamento está situado no concelho do Barreiro, distrito de Setúbal e é de constituição vertical desde o ano letivo de 2002/2003. Inicialmente era composto pelos jardins-de-infância e escolas básicas do 1º, 2º e 3º ciclo. No ano letivo de 2010/11 deu-se a fusão do agrupamento Padre Abílio Mendes com a escola secundária Augusto Cabrita. Assim, o Agrupamento de Escolas Augusto Cabrita (AEAC) é constituído pelas seguintes escolas: Jardim de Infância nº 3 do Alto Seixalinho; Jardim de Infância do Bairro das Palmeiras; Escola Básica de 1º Ciclo e Jardim de Infância nº 5 do Barreiro; Escola Básica de 1º Ciclo e Jardim de Infância nº 6 do Barreiro; Escola Básica de 1º Ciclo nº 8 do Barreiro e Jardim de Infância nº 1 do Alto Seixalinho; Escola Básica de 2º e 3º Ciclos Padre Abílio Mendes; Escola Secundária Augusto Cabrita – sede do Agrupamento. Este integra ainda um Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) que disponibiliza salas de atividades/aulas em todas as escolas do agrupamento, salas especializadas na EB1 nº8 e na EB2/3 Padre Abílio Mendes, espaços de atividades de aprendizagem em todos os jardins de infância e escolas do agrupamento e uma sala de competências específicas/PIT na EB2/3 Padre Abílio Mendes.

O Agrupamento é frequentado por um elevado número de alunos provenientes de contextos menos favorecidos o que, e usando as palavras da Diretora, justifica "um agrupamento de cariz inclusivo, onde a preocupação com as diversas carências, onde fomentar uma melhor integração e apostar no sucesso do ensino-aprendizagem, possibilitando que todos os alunos adquiram as capacidades e competências necessárias ao seu projeto de vida, são uma constante".

Recursos Temporais

A distribuição dos recursos temporais na Educação Física (EF) é um elemento crucial para o sucesso das aprendizagens dos alunos, como recomendado pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Para os cursos profissionais, a distribuição letiva definida foi de dois momentos de 50 minutos casos do 12ºJ e 10ºJ, enquanto para o ensino regular foram definidos um momento de 50 minutos seguido de outro de 100 minutos, caso do 10ºA. No

entanto, a meu ver, a estruturação ideal seria de três momentos de 50 minutos em dias não consecutivos, o que nem sempre foi possível garantir para todas as turmas.

A falta de continuidade no tempo de aula pode comprometer os efeitos das aprendizagens, uma vez que a continuidade é considerada um fator fundamental para o desenvolvimento dos alunos, conforme mencionado por Bom et al. (2001).

Apesar do esforço feito por parte do Grupo de Educação Física (GEF) em cumprir as recomendações dos PNEF nesse aspeto, é importante destacar que o tempo definido para a EF no Ensino Secundário deve ser projetado para 180 minutos, de acordo com as asserções preconizadas por Proença & Brás (2010). A adequação do tempo de aula pode proporcionar melhores condições para o desenvolvimento das atividades e das aprendizagens dos alunos na Educação Física.

Recursos Espaciais

A escola oferece como recursos espaciais 1 pavilhão e 1 campo polidesportivo exterior, os quais se dividem em 4 espaços como está estipulado no roulement:

- **Espaço 1** - 1/3 pavilhão;

- **Espaço 2** - 2/3 pavilhão;

- **Espaço 3** - campo de futebol/andebol 40x20, de gravilha, (exterior);

- **Espaço 4** - pista de atletismo e tabelas (exterior).

A nível da orgânica de utilização dos mesmos há que especificar que a modalidade da ginástica é prioritária no espaço 1 e o atletismo no espaço 4. Os espaços não são polivalentes na sua totalidade, visto que não se consegue lecionar ginástica no exterior. O roulement encontra-se no apêndice Roulement de Instalações.

Recursos Materiais

Perante o levantamento do relatório de instalações e materiais junto do professor responsável, que consta do anexo - Relatório de Instalações, constatei que a escola disponibiliza os materiais necessários ao desenvolvimento da disciplina de Educação Física, com a exceção de patins para a realização da matéria de patinagem, incluída num dos módulos de aprendizagens dos cursos técnico profissionais de 10º ano, sendo desta forma a mesma

negligenciada. É de se realçar, que esta perceção e este conhecimento, que incide sobre o material disponibilizado pela escola para o desenvolvimento da disciplina de EF, é da maior relevância para alcançar o sucesso, tanto a nível de planeamento como na oferta de uma melhor qualidade de ensino aos alunos.

Caracterização da Turma

A turma do 12º J do Curso Profissional de Desporto tinha na sua constituição 30 alunos, dos quais 7 raparigas e 23 rapazes, com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos.

Horário semanal

No âmbito do meu estágio pedagógico, o meu horário semanal de intervenção prática estava dividido entre as atividades de Direção de Turma, lecionação e Desporto Escolar. Na DT, a minha função foi proceder ao acompanhamento conjunto com o diretor de turma nas tarefas relacionadas, com a organização dos processos dos alunos e lidar com situações que foram surgindo ao longo do ano letivo. Além disso, estive sempre disponível para atender os pais dos alunos ou para qualquer outro assunto pertinente. Cabe destacar, que o horário de Direção de Turma foi estabelecido para as terças-feiras, das 13:00h às 14:00h. Durante esse período, estive dedicado a essas atividades específicas, contribuindo para o bom funcionamento do ambiente escolar e o bem-estar dos alunos da turma do 12ºJ.

O Desporto Escolar foi composto por dois tempos de uma hora e um tempo de duas horas, nos quais acompanhei o professor do núcleo do Futsal. Às terças e sextas feiras, acompanhei os grupo-equipa de Remo, Vela e Surf, cumprindo as funções distribuídas pelo orientador de escola, criei sempre um bom ambiente de estágio, bem como adquiri novos conhecimentos nos ramos das atividades náuticas.

A Lecionação foi composta pelo conjunto de duas aulas semanais à turma do 12ºJ, do Curso Profissional de Desporto, as mesmas tiveram a duração 50 minutos e decorreram uma à quarta e outra à sexta feira.

No horário espelhado no quadro que contem o horário do professor orientador de escola, não consta a reunião semanal com o meu DT, professor Válter Sousa, pelo facto de este ter o seu próprio horário.

É ainda importante clarificar que as reuniões do departamento de Educação Física foram sempre após às 16h, mas por não serem fixas não constavam do horário.

É de maior relevância realçar que foram observadas e gravadas as aulas do meu colega de núcleo de estágio, para posterior debate sobre pontos positivos e menos positivos de forma a promover a aprendizagem colaborativa no seio do núcleo de estágio. Para além do estipulado no horário abaixo, assisti a algumas aulas dos restantes professores do departamento ao longo da Semana de PTI.

Horário do professor orientador de escola

Quadro 3

Horário do professor orientador de escola

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:00 - 08:50			12ºJ . DespExpNat (T1)	A.PAV-3	12ºJ . EDF	A.PAV-1				
09:00 - 09:50	CFDesp				DCurso-12 J				10ºJ . EDF	A.PAV-1
10:10 - 11:00			12ºJ . DespExpNat (T2)	A.PAV-3	PDImag Agrup				DCurso-12 J	
11:10 - 12:00					10ºJ . EDF	A.PAV-1			12ºJ . EDF	A.PAV-1
12:10 - 13:00										
13:10 - 14:00										
14:10 - 15:00			P.Território		CFDesp		Desp Escolar		Desp Escolar	
15:10 - 16:00										
16:15 - 17:05										
17:15 - 18:05										

Entrada em vigor: 01 de Setembro de 2022 Data de Validade: 31 de Agosto de 2023

Horário das atividades semanais

Quadro 4

Horário do professor estagiário

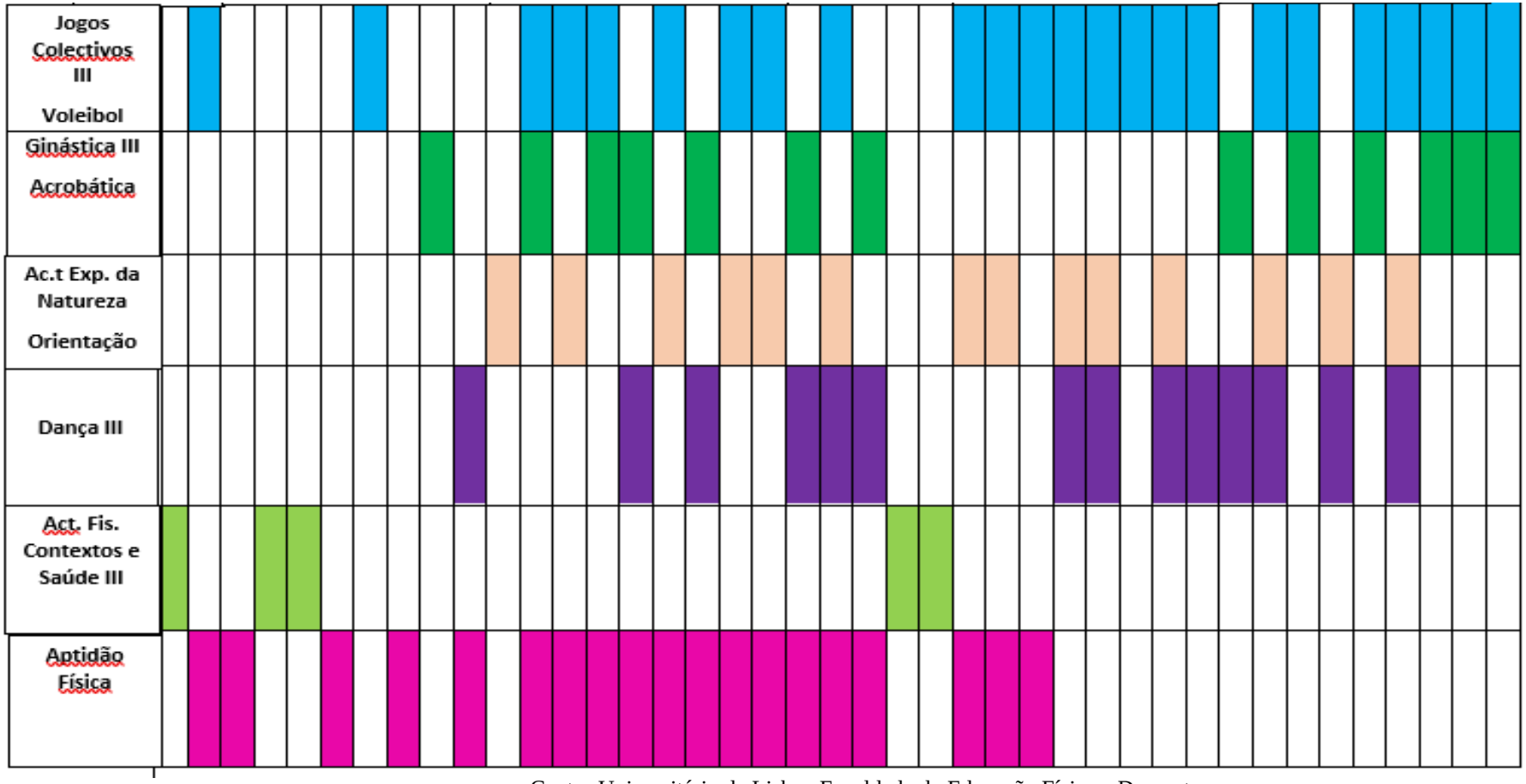
Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:00-8:50		Produção Escrita	Aula 12ºJ		
9:00-9:50	CFDesporto				Obs.Ricardo Ramos
10:10-11:00					
11:10-12:00			Obs.Ricardo Ramos		Aula 12º J
12:10-13:00		Direção de Turma			
13:10-14:00					
14:10-15:00					CFDesporto/Desp Escolar
15:10-16:00					
16:15-17:05			Desp Escolar		
17:15-18:05					

Relativamente ao horário das atividades semanais, estas estavam presentes conjuntamente com as tarefas de desenvolvimento das quatro áreas de estágio, assim como os momentos de observação da aula do meu colega estagiário (10º J – Ricardo Ramos). No que respeita à área da Lecionação, e ainda, às aulas semanais do CFD, em que colaborei com o orientador de escola no núcleo do Desporto Escolar das atividades náuticas, bem como em alguns momentos às terças feiras no CFD do Surf (Projecto Gasoline). Destaco ainda a importância do trabalho colaborativo desenvolvido no seio do núcleo de estágio, bem como, o debate que foi realizado sobre as diferentes aulas que desta forma enriqueceram bastante a minha atitude reflexiva e a construção e organização das aulas seguintes que lecionei.

Cronograma Anual da Disciplina de EF do Curso Profissional de Desporto

Quadro 5

Cronograma Anual da Disciplina de E.F. do CPD



Cronograma Anual

Perante a necessidade de criar um planeamento anual assente num modelo por etapas em pequenos blocos, em reunião de núcleo de estágio foi desenvolvido o cronograma com o planeamento anual, no qual foram expostas as matérias a abordar consoante as suas prioridades e respeitando o número de horas totais respetivas de cada módulo. No seguimento desta reunião extremamente profícua, elaborou-se o meu cronograma anual com toda a distribuição de horas dos respetivos módulos a lecionar durante o ano letivo 22/23. Este planeamento previu algumas dificuldades de implementação das boas práticas relativamente à aplicação da dinâmica de aula A, B, C, D, visto não ser possível desenvolver a ginástica nos espaços exteriores da escola.

Organização Curricular

Importa destacar que o avanço da disciplina de Educação Física (EF) é influenciado pela maneira como o professor interpreta os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF's) e os coloca em prática, levando em consideração a Avaliação Inicial (AI) realizada na 1ª Etapa e as metas estabelecidas nos objetivos gerais da EF como referem Jacinto et al. (2001), ou seja, o desenvolvimento efetivo da disciplina de EF, dependeu da abordagem adotada pelo professor ao compreender e implementar os PNEF de forma abrangente. É fundamental considerar os resultados da Avaliação Inicial conduzida na 1ª Etapa e alinhar as atividades propostas com os objetivos gerais estabelecidos para a EF. Esta abordagem reflexiva e alinhada contribui para um ensino mais eficaz e possibilita um progresso significativo na disciplina ao longo do tempo.

Neste contexto, e com o surgimento das Aprendizagens Essenciais (AE), que segundo Cosme (2018), diz respeito a documentos orientadores do currículo, que procuram garantir que os alunos cumprem com as metas estabelecidas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. As AE procuram desenvolver o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, mencionando os três pilares que a suportam, nomeadamente os conhecimentos, as capacidades e as atitudes. É essencial realçar, que cada disciplina apresenta o seu documento orientador, ou melhor, existe para cada área disciplinar as AE. O meu foco foi direcionado então para a elaboração e tratamento da documentação necessária relativa ao 12º ano do Curso Profissional de Desporto.

De forma a manter estas orientações, reformulei de raiz, por solicitação do orientador de escola os projetos de gestão modular (PGM), que compõem todos os critérios e objetivos com que

se comprometem, de forma a respeitarem as normas relativas às aprendizagens essenciais, como está expresso nos apêndices relativos aos Programas de Gestão Modular**.**

De forma a poder situar a EF nas Aprendizagens Essenciais (AE), é essencial que se descreva as finalidades gerais da disciplina, que Jacinto et al., (2001), apresenta nos Programas Nacional de Educação Física (PNEF),

> "Desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação, a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente, reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social, assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso."

Deste modo, é atribuída importância à disciplina de EF no currículo dos alunos, porque para além de fomentar o desenvolvimento global e harmonioso, também estimula o raciocínio e a resolução de problemas. Do ponto de vista prático, a transversalidade dos conteúdos curriculares apresentados pelas disciplinas e o trabalho cooperativo entre os diversos agentes educativos representam uma maior proximidade e conexão com o trabalho desenvolvido junto dos alunos.

Em relação ao planeamento, duas opções são consideradas, mais concretamente o planeamento por blocos e o planeamento por etapas. Conforme mencionado por Bom, L. (2019), o planeamento por blocos envolve a concentração das aprendizagens por matéria, com aulas sequenciais abordando um único tema ou matéria, muitas vezes associado ao espaço onde ocorre a aula. No entanto, esta abordagem pode provocar um bloqueio nas aprendizagens, pois presume que os alunos têm ritmos de aprendizagem iguais, resultando na falta de progresso no desenvolvimento das competências e aptidões dos estudantes, o que pode levar à inatividade e desistência.

Por outro lado, o modelo de planeamento por etapas, como mencionado por Jacinto et al., (2001), leva em consideração os ritmos de aprendizagem diferentes dos alunos. Isto permite que o ensino seja diferenciado de acordo com suas necessidades, apoiando-se nos princípios de flexibilidade curricular e autonomia pedagógica do professor. Este modelo possibilita a criação de aulas variadas e abrangentes, estabelecendo uma ligação entre os conhecimentos adquiridos anteriormente por parte dos alunos e as aprendizagens futuras desejáveis ao longo do ano letivo.

Analisando a estrutura em que assentam os modelos, a minha escolha pelo modelo de planeamento por etapas, revelou ser a mais assertiva de forma a estimular o processo de ensino aprendizagem dos alunos. Este modelo alicerça-se no planeamento anual, dividindo-se em quatro etapas, a etapa da Avaliação Inicial na qual se realizam as apresentações e se definem os objetivos a atingir no final do ano, a etapa das Prioridades, a etapa do Progresso e por fim a etapa do Produto. Esta abordagem proporcionou uma visão mais flexível e adaptada às necessidades individuais dos alunos, possibilitando um maior progresso nas suas aprendizagens, assim como, maior motivação para o sucesso escolar.

Na 1ª etapa, os objetivos gerais visaram a revisão dos conhecimentos adquiridos anteriormente por parte dos alunos, a definição de regras e rotinas essenciais de forma a criar um clima de aula positivo, identificar as matérias prioritárias para os alunos bem como a perceção da relação que os alunos têm entre si de forma a criar um método de trabalho sólido. No entanto, foi importante mencionar que a construção do protocolo de Avaliação Inicial (AI) assumiu grande importância nesta etapa, sendo uma das lacunas que identifiquei relativamente quanto à organização curricular do Departamento de Educação Física (DEF). Este desafio foi superado por meio da construção de processos de AI para esta etapa.

Na etapa das Prioridades, como o nome sugere, concentrou-se no tratamento das matérias definidas como prioritárias, nas quais os alunos apresentaram maiores dificuldades e estiveram mais próximos de alcançar o sucesso.

Na etapa do Progresso, o foco foi dirigido para o desenvolvimento de forma atingir os objetivos prioritários de aprendizagem, no qual as atividades continuaram de forma progressiva, aumentando a dificuldade e complexidade das situações relevantes.

Por fim, a etapa do Produto envolveu a confirmação e ampliação dos objetivos, com a avaliação dos resultados das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano.

Considerando a importância do planeamento na construção do processo de ensino-aprendizagem, a estruturação de conjuntos de aulas em unidades coerentes, conforme mencionado por Bom et al., (2001), foi realizada por meio da elaboração de unidades didáticas. Estas unidades, como destaca Bento (2003), refere que as mesmas são um fator essencial para a implementação do programa de uma disciplina, fornecendo etapas claras e objetivas para a aprendizagem. Assentando a construção das mesmas nos seguintes moldes,

> "A sua construção foi fundamentada no princípio pedagógico do ABCD, sendo o "A" relacionado à aptidão física, que se refere à necessidade de aulas fisicamente intensas, o "B" trata das bolas, destacando a presença dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) em todas as aulas, o "C" envolve colchões, referindo-se à integração das ginásticas nas aulas, e o "D" aborda a dança, que esteve presente em todas as aulas. Essa abordagem visa garantir uma abrangência e diversidade nas atividades, proporcionando uma experiência educacional enriquecedora para os alunos."

Avaliação formativa

Importa então destacar a avaliação formativa como um processo contínuo no decurso de todas as etapas de prioridades e de desenvolvimento, sendo que a mesma decorreu ao longo das aulas através de estratégias definidas, como o questionamento, o feedback e o planeamento de períodos de observação, para discussão das componentes críticas com os alunos.

Todas as informações recolhidas ajudaram na realização e reajustes dos grupos de trabalho. Informei os alunos sobre a sua evolução, aqueles que por algum motivo não realizaram as aulas, colaboraram no desenvolvimento e no bom funcionamento das mesmas a fim de acompanharem o processo. Próximo do final de cada módulo, também apliquei uma ficha/grelha com os objetivos específicos pretendidos para cada uma das matérias, onde os alunos tiveram de referir quais aqueles que alcançaram (autoavaliação).

No final da 4ª etapa todos os alunos receberam informação sobre o seu nível em cada matéria, de forma a envolvê-los ativamente nas suas aprendizagens. Na área da Aptidão Física forneci as tabelas de referência, bem como, os dados de cada aluno para que os mesmos pudessem ter noção plena do trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Segundo Bom (1992) a avaliação parte da análise do que observamos e registamos ao longo da aula, durante todas as aulas ou em certos períodos, de forma a decidir coerentemente. Assim, o professor avalia para organizar, orientar e restruturar o processo de ensino-aprendizagem, escolhendo os desafios a colocar aos alunos. Este avalia para identificar dificuldades e possibilidades dos alunos e distinguir os que necessitam de maior acompanhamento do professor. Também, avalia para selecionar as situações de aprendizagem mais adequadas, que favoreçam a aprendizagem ou o aperfeiçoamento das habilidades adquiridas. Avalia, para identificar as causas do mau funcionamento de uma situação de exercício. Avalia também, para compreender as causas de situações de indisciplina e escolher a intervenção mais pertinente. Tem ainda de avaliar, para verificar o sucesso (cumprimento dos objetivos). Todos estes aspetos assumem grande importância na minha intervenção pedagógica, já que me permitiram decidir o que fazer e como fazer a seguir, fatores determinantes no sucesso do processo de ensino e da aprendizagem, que importa destacar.

Organização dos alunos e da atividade

As aulas foram estruturadas de forma politemática, ou seja, com base em diferentes temas e atividades abordadas simultaneamente. As atividades foram organizadas em estações, e os grupos de trabalho deslocavam-se para a estação seguinte conforme as instruções do professor. Cada estação teve objetivos específicos para que os alunos trabalhassem de acordo com o seu nível de capacidades. Este modelo de organização e dinâmica procurou atribuir autonomia e responsabilidade aos alunos, dando-lhes mais controlo sobre o seu processo de aprendizagem.

Nesta abordagem, os alunos tiveram a oportunidade de se envolver em diferentes atividades e trabalharem diferentes aptidões ao longo da aula. Ao mudar de estação, os alunos conseguiram, a meu ver, concentrarem-se em objetivos específicos mais adequados ao seu nível de conhecimento e capacidade, o que promoveu uma maior individualização da aprendizagem. Além disso, esta dinâmica promoveu a cooperação entre os alunos, pois os mesmos trabalharam em grupo e foram responsáveis no cumprimento dos objetivos propostos em cada estação.

Esta estrutura de aula politemática e dinâmica proporcionou aos alunos uma experiência de aprendizagem mais envolvente e participativa, onde se tornaram protagonistas do seu próprio processo de aprendizagem. Ao mesmo tempo, desempenhei um papel de facilitador, orientando e apoiando os alunos ao longo do processo de ensino aprendizagem. Esta abordagem incentivou o

desenvolvimento de capacidades como a autogestão, a colaboração e o pensamento crítico, essenciais para o sucesso académico, assim como para a sua formação enquanto cidadãos.

Formação de grupos

A formação dos grupos em cada aula foi baseada nas matérias a serem lecionadas e nos objetivos a serem alcançados. De acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, foram diferenciados os objetivos operacionais e as atividades formativas para alunos e subgrupos distintos, com base no princípio metodológico de proporcionar atividades formativas coletivas (em grupo e interativas) tanto quanto possível, mas também individualizadas ou diferenciadas por grupos de nível conforme o necessário. Esta abordagem permitiu que fosse realizado um trabalho específico com cada grupo, com o objetivo de que todos alcançassem o sucesso e cumprissem as tarefas propostas. Constatei que esta organização motivou os alunos a envolverem-se nas tarefas.

Pois segundo Slavin (1991), um aspeto fulcral para a promoção da aquisição de conhecimentos passa pela motivação dos alunos, como forma de estimular o seu rendimento, para conseguirem trabalhar através da partilha de conhecimento entre si e colaborarem com os alunos mais avançados, a estes que lhes devem ser atribuídos papéis com maior responsabilidade. Relativamente com os alunos com mais dificuldades, que acarretam a consciência que têm de aprender. Esta motivação é considerada essencial para superar as dificuldades enfrentadas pelos alunos ao longo do processo de aprendizagem.

Ao criar grupos com objetivos e níveis de capacidades diferenciadas, os alunos foram incentivados a colaborar e a apoiarem-se uns aos outros, assim como a aproveitarem a diversidade de aptidões presentes na turma. Esta estratégia não apenas aumentou o envolvimento dos alunos, mas também fomentou um ambiente de aprendizagem colaborativo e mais enriquecedor. Cada aluno pode sentir-se desafiado e apoiado ao mesmo tempo, o que contribuiu para o crescimento individual e coletivo do grupo. Foi evidente que esta abordagem facilitou o desenvolvimento de competências sociais e académicas, bem como a superação de obstáculos na jornada de aprendizagem de cada aluno. Visto que as aulas são politemáticas, os grupos definidos tiveram por base a matéria fundamental. Eventualmente alguns não estiveram de acordo com grupos nível nas restantes matérias (após rotação por estações). Uma outra situação que requereu a minha atenção foi o facto de, na Ginástica Acrobática, os grupos formados terem sido definidos pelos próprios alunos (entre 3 a 4 elementos por grupo).

A abordagem de constituir grupos heterogéneos, especialmente na matéria de Dança, mostrou-se uma escolha estratégica, pois visou reunir alunos com diferentes níveis de capacidades. Esta prática teve como objetivo, permitir que os alunos com maiores dificuldades fossem apoiados e auxiliados pelos colegas mais aptos, adotando um estilo de tutoria a pares. Esta dinâmica de rotação entre os alunos possibilitou que todos tivessem a oportunidade de trabalhar e colaborar uns com os outros.

Ao formar grupos com base na heterogeneidade, atribuí importância à disciplina, tendo como preocupações a agenda social dos alunos e a prevenção de comportamentos de desvio fora da tarefa, garantindo um ambiente propício para a aprendizagem colaborativa e cooperativa durante as minhas aulas. Conforme mencionado por Leitão (2006), a heterogeneidade dos grupos é um fator essencial no contexto da aprendizagem cooperativa. Esta prática pode ser particularmente benéfica para os alunos com mais dificuldades, pois oferece-lhes melhores condições para a sua realização e progresso, além de lhes proporcionar exemplos e referências dos colegas mais aptos.

Esta abordagem promoveu uma cultura de apoio mútuo, responsabilidade compartilhada e aprendizagem colaborativa, onde todos tiveram a oportunidade de contribuir e crescer juntos. Ao criar um ambiente inclusivo e solidário, os alunos sentiram-se encorajados a superar desafios e a envolverem-se ativamente no processo de aprendizagem. Esta prática refletiu uma visão educacional centrada no desenvolvimento integral dos alunos, reconhecendo a importância do trabalho colaborativo e da valorização das diferentes capacidades e experiências de cada aluno durante as aulas.

Estilos de ensino

A utilização dos estilos de ensino por comando e por tarefa foi a estratégia por mim utilizada na etapa de avaliação inicial, pois mostrou ser o estilo mais eficaz para a atuação da prática letiva e na qual eu me senti mais confortável, especialmente para manter o controlo da turma e evitar comportamentos de desvio fora da tarefa, além de otimizar o tempo de prática para maximizar a aprendizagem dos alunos. É de frisar que estilos de ensino convergentes são mais centrados no professor, permitindo assim uma supervisão mais constante das atividades algo que procurei sempre fazer como mencionado anteriormente.

Além disso, foi garantida a individualização no acompanhamento das dificuldades dos alunos na realização das tarefas, permitindo que os mais aptos ganhassem autonomia na tomada de decisões, respeitando os seus ritmos de aprendizagem e colaborando com os que enfrentaram maiores desafios.

O estilo de ensino por Comando foi o adotado principalmente durante o aquecimento ou na aprendizagem de uma dança específica. Já o estilo de ensino por Tarefa foi o aplicado mais frequentemente, pois as aulas foram organizadas em estações, e os alunos foram instruídos inicialmente sobre o funcionamento delas e organizados desde o início em grupos. A partir desse momento, os alunos tiveram a liberdade de tomar decisões sobre suas atividades, trabalhando individualmente para alcançar os objetivos definidos para cada um.

Além disso, foi implementado o estilo recíproco para promover relações de cooperação entre os alunos, além de capacitá-los a observarem, também a analisarem o seu processo de aprendizagem. Esta abordagem foi particularmente útil na realização dos relatórios para aqueles que não participaram das aulas práticas. Desta forma foi garantido o equilíbrio entre a orientação e o envolvimento ativo dos alunos, permitindo-lhes desenvolver capacidades de liderança, colaboração e autorregulação, ao permitir-lhes que participassem na tomada de decisões e no seu processo de aprendizagem, incentivando-os a tornarem-se protagonistas da sua própria atividade letiva, ao mesmo tempo promovendo um ambiente colaborativo e participativo de aprendizagem em grupo.

Estratégias de intervenção pedagógica

Durante o processo de ensino aprendizagem, destaco as estratégias que me permitiram melhorar a intervenção pedagógica enquanto professor. Entre elas estão a gestão do tempo de aula, que deve ser distribuído adequadamente, a utilização do questionamento, o transmitir de instruções iniciais breves, concisas e claras, explicitando os objetivos a trabalhar na aula, o aumento do número de *feedbacks* aos alunos e à turma, a modificação do planeamento e da dinâmica da aula sempre que se justificar adaptando a mesma, visando sempre a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos, bem como o estabelecimento de rotinas de trabalho e do funcionamento da aula. Inicialmente tive alguma dificuldade na definição dos objetivos da aula bem como no controlo da atividade pelas várias estações, algo que foi trabalhado em sede do núcleo de estágio de forma a corrigir e superar estas questões, tendo sido as mesmas melhoradas significativamente após alterações ao planeamento das aulas, definindo claramente os critérios de

êxito bem como, reduzindo o tempo de espera na realização da tarefa com recurso a exercícios desafiantes potenciando desta forma a diferenciação do ensino.

Feedback

Durante as aulas, optei principalmente por fornecer feedback e também por controlar o progresso dos alunos à distância. O feedback fornecido foi tanto descritivo quanto prescritivo, com a progressão para o feedback interrogativo quando os alunos continuam a cometer erros, percebendo que estes não estavam cientes dos mesmos. Um aspeto essencial foi garantir que o ciclo de feedback fosse concluído, ou seja, assegurar que os alunos recebessem o retorno sobre o seu desempenho e tivessem a oportunidade de aplicar as orientações dadas para melhorar as suas capacidades.

Balanço final em cada aula

O balanço da aula fornecido aos alunos garantiu uma conexão entre o trabalho realizado na aula e aquele que seria desenvolvido nas aulas seguintes. Com isto, pretendi que os alunos fossem capazes de identificar os aspetos mais importantes da atividade de aprendizagem realizada e compreendessem claramente os objetivos pretendidos. No final da aula, os alunos deveriam ter uma noção clara tanto dos sucessos alcançados quanto das dificuldades encontradas durante o processo de ensino aprendizagem. Este balanço da aula foi realizado por meio de questionários, onde os alunos foram incentivados à reflexão sobre o seu desempenho, a identificarem pontos fortes e áreas em que precisavam de melhorar, a entenderem como poderiam progredir na aprendizagem. Esta abordagem permitiu que os alunos se tornassem mais conscientes do seu próprio processo de aprendizagem e desenvolvessem aptidões metacognitivas, contribuindo para o seu crescimento e aprimoramento contínuos.

Organização

O principal foco na dimensão de organização foi o controlo e observação das diferentes matérias, o que me levou a circular mais pelos espaços da aula para manter uma visão global do grupo, garantindo que os alunos permanecessem motivados, fornecendo ao mesmo tempo, feedback e avaliando as suas ações individuais e coletivas.

A gestão dos alunos começou com um planeamento prévio da aula, onde os grupos já estavam formados e planeados, permitindo transições rápidas para otimizar o tempo da aula. Além disso, foi fundamental conseguir adaptar os exercícios tanto para os alunos mais aptos, quanto

para aqueles com maiores dificuldades. Para tal, criei variantes de dificuldade, proporcionando tarefas desafiantes e privilegiando a diferenciação no ensino. Desta forma, cada aluno recebeu uma abordagem personalizada, tendo sempre em mente as suas necessidades e capacidades individuais, o que contribuiu para um ambiente inclusivo e propício ao desenvolvimento do potencial de cada um.

Espaços e materiais

Ao longo do desenvolvimento das minhas aulas tive como objetivo criar rotinas de montagem e desmontagem do material, para que os alunos ganhassem autonomia nesta tarefa de modo a demorarem o menor tempo possível. Tive também como referência o deslocamento e posicionamento pelo espaço de aula de modo a observar todos os alunos e conseguir oferecer-lhes *feedbacks* de qualidade, bem como as informações iniciais e balanços finais, para tal coloquei-os em meia lua e no caso das aulas no exterior de costas para o sol, para desta forma estarem mais dispostos para receberem a informação por mim veiculada. Outro fator relativo ao planeamento que teve um papel de extrema importância foi o desenvolvimento de rotinas consubstanciadas na continuidade que oferecem as Unidades Didáticas (UD's) construindo um processo habitual para o aluno, algo que facilitou bastante o processo inicial de montagem dos materiais, poupando desta forma tempo útil de aula.

Tarefas

Os aquecimentos foram adequados às matérias que abordámos durante a aula, de modo a fazer uma aproximação à atividade/matéria. Recorrendo muitas vezes a aquecimentos específicos ou a jogos pré desportivos.

Os exercícios tiveram variantes de facilidade e dificuldade para as diversas situações de aprendizagem de forma a conseguir diferenciar o ensino e adequar as situações ao nível dos diferentes alunos.

Ainda sobre a organização das tarefas, nas aulas por estações, que incluíam mais que uma matéria ou vários conteúdos de um subgrupo de matéria, foram dadas aos alunos fichas de critérios e indicadores específicos do exercício a realizar, como por exemplo, na Ginástica Acrobática, na realização dos elementos gímnicos e das figuras, os mesmos realizaram o processo de avaliação recíproca entre si através de rubricas com descritores de desempenho de forma a estabelecerem um ponto de situação dado pelos colegas, o mesmo realizou-se na Dança com

recurso à ficha etnográfica conjuntamente com a aplicação das fichas com recurso às rubricas de avaliação com os descritores de desempenho.

Gestão do tempo

Ao longo das aulas, fiz uma escolha deliberada para maximizar o tempo de prática e aprendizagem dos alunos. Procurei melhorar a gestão do tempo de aula, garantindo que o tempo de prática fosse equilibrado para todos os grupos de alunos em cada estação. Este processo foi planeado por mim com o objetivo de proporcionar uma maior quantidade de tempo potencial de aprendizagem para cada aluno.

Ao otimizar o tempo de prática procurei ainda criar um ambiente mais produtivo e propício para a aprendizagem, onde os alunos pudessem envolver-se ativamente nas atividades, de forma a obterem mais oportunidades de desenvolver as suas capacidades. Ao distribuir o tempo de forma equilibrada entre os grupos, procurei garantir que todos os alunos tivessem a oportunidade de participar ativamente, desta forma tirando o máximo benefício das atividades propostas.

Esta abordagem contribuiu para um aproveitamento mais eficiente do tempo durante as aulas, permitindo que os alunos se envolvessem no desenvolvimento de uma prática mais consistente e focada, o que, por sua vez, favoreceu um maior progresso e aprimoramento de suas competências ao longo do tempo. Além disso, o aumento do tempo potencial de aprendizagem resultou numa experiência mais enriquecedora e significativa para os alunos, fortalecendo a sua motivação na realização das atividades da disciplina de Educação Física.

Clima

O clima das aulas foi norteado pelo objetivo de manter o entusiasmo dos alunos em todas as estações, incluindo a de aptidão física. Também, procurei garantir a motivação e o interesse dos alunos em todas as tarefas, especialmente para aqueles que demonstravam menos interesse.

Para atingir este objetivo, tentei encontrar um equilíbrio entre uma postura de autoridade e de afetividade. Isto permitiu estabelecer um relacionamento próximo com os alunos, respeitando sempre os limites da relação professor-aluno, o que ajudou a prevenir comportamentos desviantes durante as atividades.

Valorizei os comportamentos positivos e adequados durante o exercício, destacando-os para toda a turma tomar conhecimento. Por outro lado, comportamentos desviantes foram

repreendidos e, quando necessário, punidos, com o intuito de criar um ambiente propício ao processo de ensino e aprendizagem.

Ao valorizar o bom comportamento e reforçar as expectativas adequadas durante as aulas, procurei promover uma atmosfera positiva, onde os alunos se sentissem motivados a participar ativamente e a empenharem-se nas atividades propostas. Esta abordagem também contribuiu para a construção de um ambiente de respeito mútuo e disciplina, essencial para o desenvolvimento saudável e produtivo das aulas de Educação Física.

Tema de aprofundamento – Desenvolvimento do planeamento

Plano

No seguimento da construção do plano de avaliação inicial e perante o que ficou estabelecido em reunião do GEF, de forma a atualizar o programa de ensino do ano anterior tendo como fator regente as novas diretrizes do Ministério de Educação, que têm por base o ensino consubstanciado nos documentos das Aprendizagens Essenciais, foi notória a necessidade de modificar o plano anual da disciplina, bem como, os conteúdos dos planos de gestão modular como mencionado anteriormente pois os mesmos encontravam-se desatualizados em alguns dos conteúdos criando assim um elo entre o que pretendia transmitir aos alunos e o que está expresso nos documentos das AE.

Como base justificativa para a adoção desta problemática, a identificação do problema feita pelo nosso professor orientador de escola que perante a sua visão e vivencia quotidiana no espaço escolar e mais concretamente na relação próxima com o GEF, detetou a referente necessidade que gostaria de ver tratada, relativa ao desenvolvimento de um planeamento por etapas em pequenos blocos.

Desta forma e relacionando o confronto da realidade encontrada na escola com o atual conhecimento científico, relativamente quanto ao modelo de ensino dos cursos profissionais se encontrar modelado numa perspetiva de abordagem assente no modelo por blocos, com base nas matérias explícitas nas Aprendizagens Essenciais, surgiu a necessidade de se desenvolver um projeto ambicioso no que toca ao ensino das mesmas matérias, através da aplicação de um modelo de planeamento por etapas em pequenos blocos, estando este projeto mais próximo do ensino ideal da EF como está expresso nos Programas Nacionais de Educação Física.

Importa clarificar que ao desenvolver este modelo de planeamento tentei ao máximo aproximar-me das orientações que estão expressas nos PNEF, sendo que por limitações espaciais e de recursos materiais bem como imposições do *roulement* da escola, adaptei para um modelo por etapas em pequenos blocos.

Perante esta situação, procurei em sede de núcleo de estágio com o orientador de escola, desde o primeiro momento adaptar, tendo como princípios a normativa de que o modelo por blocos não é o mais indicado para o desenvolvimento contínuo das aprendizagens e para a consolidação dos conhecimentos dos alunos, como me foi transmitido ao longo do curso e como indica a literatura científica, em que a melhor opção seria a adoção do modelo de ensino por etapas, de forma a promover um desenvolvimento contínuo e autêntico do aluno. Este que segundo Gonçalves (2013) tem como pilares basais a distribuição temporal dos conteúdos lecionados, a defesa de espaços polivalentes e a prioridade do plano de turma.

Conforme mencionado nos PNEF para o 3º ciclo do Ensino Básico (2001), inicialmente, a elaboração do plano de turma deve conter a estruturação geral do ano letivo através de um modelo por etapas, isto é, em períodos de tempo mais curtos que facilitem a orientação e gestão do processo de ensino-aprendizagem. Sendo que as etapas devem assumir qualidades distintas ao longo do ano letivo, dependendo do progresso dos alunos e das intenções do professor, tendo por base as asserções de Bom (1992) em que o mesmo refere, que o percurso de desenvolvimento dos alunos é, pois, construído pela sequência de conjuntos de aulas unidades coerentemente articuladas entre si, formando etapas de superação. A preparação de cada unidade tem que considerar o trabalho efetuado nas anteriores, de maneira que se obtenham efeitos de progressão ao longo da etapa, visando os objetivos (resultados) que é possível esperar. Com efeito, só assim consegui, em função dos objetivos que considerei para a etapa em causa, reajustar permanentemente os processos a que os alunos são sujeitos. É ainda importante mencionar que organização destas etapas deve considerar o calendário escolar (os períodos letivos e as interrupções de aulas), as características das instalações disponíveis (conforme o plano de rotação), bem como as condições climatéricas ao longo do ano, procurando aproveitar de uma forma eficaz os diversos recursos da escola, especialmente em escolas que dispõem de espaços exteriores.

O desenvolvimento do planeamento diferenciado dos cursos profissionais na escola está representado pelo cronograma anual, como mencionado anteriormente, que além de conter o

planeamento anual, as unidades temáticas e didáticas que abordam as variáveis que como professor tive que ter em conta na lecionação das várias aulas, contempla também as rotações de espaços e condições materiais referentes a esses mesmos espaços, bem como, as horas decretadas pelo ministério que estão inerentes ao desenvolvimento de cada módulo, aos exercícios, assim como, aos critérios de êxito e objetivos a atingir em cada sessão.

Desenvolvi as unidades temáticas como documento de suporte às unidades didáticas, com base nos minutos atribuídos a cada área que compõem disciplina de EF, sendo estes de cumprimento obrigatório por parte do ministério da educação. Foram também com base no *roullement* da escola distribuídas as matérias pelos espaços, para desta forma conseguir obter o melhor aproveitamento dos recursos na lecionação das várias matérias, bem como a definição de objetivos e exercícios a desenvolver em cada aula, a elaboração das unidades temáticas acarretou um pensamento aula a aula, desta forma promovendo um planeamento inicial sobre tudo o que abordei em cada aula ao longo do ano. Realço que o desenvolvimento das unidades temáticas teve por base as diretrizes das Aprendizagens Essenciais. Quanto ao conteúdo a lecionar em cada matéria e sempre que necessário os PNEF (Programas Nacionais de Educação Física) surgiram como documento de suporte. Posteriormente a calendarização das UD's baseada no plano anual de atividades bem como nas unidades temáticas, foram estas constituídas pelo número de aulas, objetivos, tarefas, matérias, grupos de alunos, espaços, materiais integrando as várias fases da aula. Refletindo ainda sobre as asserções de Bom (1992) em que o mesmo refere, que o percurso de desenvolvimento dos alunos é, pois, construído pela sequência de conjuntos de aulas unidades coerentemente articuladas entre si, formando etapas de superação. A preparação de cada unidade tem que considerar o trabalho efetuado nas anteriores, de maneira que se obtenham efeitos de progressão ao longo da etapa, visando os objetivos (resultados) que é possível esperar. Com efeito, só assim o professor pode, em função dos objetivos que considerou para a etapa em causa, reajustar permanentemente os processos a que os alunos são sujeitos.

Balanço

A realização deste projeto permitiu-me um envolvimento de pesquisa promovendo uma análise profunda aos documentos relativos aos programas de gestão modular bem como ao projeto educativo da escola e a todos os documentos relativos à organização dos cursos profissionais. Destaco numa primeira fase o papel do orientador de escola que perante a novidade da chegada à escola me acolheu, e como proporcionou a minha inserção na dinâmica organizativa dos cursos

profissionais, algo que particularmente não estava habituado, este foi um elemento de suporte bastante importante que merece ser destacado. Quanto à aplicação do método, tive algumas dificuldades na implementação completa do modelo por etapas, algo que gostava de puder ter feito, mas que não foi possível, derivado aos vários constrangimentos adjacentes aos espaços, *roulement* e materiais que a escola possuía. Como forma de contornar estes constrangimentos, optei por um modelo misto o mais próximo possível do modelo por etapas, como mencionado anteriormente, desenvolvendo então o modelo por etapas em pequenos blocos. A nível do desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem junto dos alunos este método revelou-se bastante profícuo, conseguindo desenvolver as capacidades dos mesmos ao longo do ano e elaborado registos das mesmas ao longo do processo de lecionação. A promoção dos benefícios que se associam ao modelo de ensino por etapas também não pode ser deixada de se elencar, nomeadamente, a aprendizagem progressiva e não delimitada dos conteúdos, proporcionando um maior acompanhamento e desenvolvimento das aprendizagens nas diversas matérias como sugere Andrade (2020) em que o mesmo indica que o modelo por etapas segundo os professores estagiários é o modelo que deve ser aplicado na promoção das aprendizagens dos mesmos.

Concluo, que a nível do núcleo de estágio foi de certa forma uma porta que se abriu relativamente à implementação do modelo de ensino por etapas nos cursos profissionais e até mesmo no seio do grupo de Educação Física. É interessante notar que, embora o projeto prático tenha chegado ao fim, ele não se encerrou na teoria. Pelo contrário, levei o tema ao Seminário, onde compartilhei e debati com todos os professores do departamento. Durante este evento, discutimos a viabilidade de implementar esta estratégia no próximo ano letivo na escola, especialmente no desenvolvimento do planeamento por etapas nos cursos profissionais.

O meu objetivo foi sempre o de enriquecer a discussão, compartilhando as experiências vividas durante a prática do projeto e apresentando os resultados obtidos. Foi uma oportunidade para explorar os pontos positivos e identificar possíveis melhorias e adaptações que pudessem ainda ter sido feitas para melhorar a eficácia e o impacto desta abordagem na Educação Física dos cursos profissionais.

A troca de ideias e a colaboração entre os professores mostraram-se essenciais para o crescimento e aprimoramento das práticas pedagógicas. Tenho ainda de destacar que o Seminário proporcionou uma excelente oportunidade para fortalecer a comunidade educativa e promover a inovação no ensino dos docentes do grupo.

1ª Etapa - Avaliação Inicial

A primeira etapa da lecionação foi um momento crucial no desenvolvimento da trajetória do ano letivo. Durante esta fase, foquei-me na identificação das dificuldades e potencialidades dos alunos, o que me permitiu projetar os objetivos a serem alcançados no final do ano.

Esta Etapa designada de "etapa de receção e orientação para o sucesso", em que o seu principal propósito foi a realização da Avaliação Inicial (AI). Esta foi de extrema importância, pois permitiu que compreendesse as necessidades e capacidades individuais dos alunos, o que permitiu traçar percursos de ensino diferenciados e adaptados às suas particularidades.

Através da Avaliação Inicial, pude planear de forma mais precisa as estratégias e conteúdos a serem abordados ao longo do ano. Além disso, consegui antecipar os desafios que os alunos enfrentariam e desenvolver abordagens pedagógicas mais adequadas para cada um deles.

Esta etapa de receção e orientação para o sucesso foi o alicerce para o planeamento e execução das aulas, procurando promover um ambiente de aprendizagem inclusivo e personalizado, onde cada aluno tivesse a oportunidade de alcançar o seu potencial máximo, garantindo assim, que o ano letivo se desenvolvesse de forma consistente e significativa, contribuindo para o sucesso educativo de todos os alunos.

Perante a necessidade de elaborar um planeamento inicial de estruturação das matérias lecionadas em cada aula ao longo do ano, considerei da maior relevância a construção inicial de unidades temáticas (UT's), estas que foram solicitadas pelo orientador de escola, para desta forma chegar a um melhor entendimento e organização do que é necessário fazer em cada aula ao longo do ano letivo, permitindo-me assim uma melhor gestão dos recursos disponibilizados pela escola para o desenvolvimento da minha atividade enquanto professor.

A construção das UT's (Unidades Temáticas) teve como objetivo estruturar o foco relativo à organização inicial do trabalho por mim desenvolvido, tendo um papel importante na escolha das matérias do programa da disciplina, expressando os conteúdos que estão presentes nas Aprendizagens Essenciais, distribuindo as mesmas pelos vários espaços definidos no *roulement* de forma a promover o melhor aproveitamento possível, racionando ainda os minutos lecionados e especificando estratégias bem como objetivos expressos nos conteúdos que devem ser atingidos pelos alunos. O desenvolvimento destas unidades temáticas teve assim um grande

impacto inicial quanto ao planeamento anual e na minha organização em relação às demais variáveis encontradas no espaço escolar, como é demonstrado no apêndice relativo às Unidades Temáticas.

O desenvolvimento das UT's facilitou-me todo o processo de construção das Unidades Didáticas (UD's) que tiveram por base esta informação, para desta forma, conseguir construir uma unidade de ensino robusta e com a continuidade que a deve abarcar. Posteriormente, fui adicionando os grupos de trabalho, bem como os objetivos a atingir e os critérios de êxito inerentes aos mesmos conteúdos das UD's.

Outro objetivo essencial que estabeleci foram as rotinas e regras claras para o funcionamento das aulas, criando um ambiente organizado e propício para a aprendizagem. Através disso, procurei fomentar um clima positivo de respeito e colaboração entre todos os alunos. Identifiquei os alunos com maiores dificuldades em relação às matérias de Educação Física, tendo sido este um ponto que mereceu a minha atenção ao longo desta etapa. Compreender as necessidades específicas, possibilitou-me planear estratégias de ensino mais adequadas, visando o desenvolvimento individual e a superação das dificuldades. Identificar as matérias prioritárias foi também um aspeto crucial para a organização do planeamento. Ao reconhecer as áreas em que os alunos precisavam de maior apoio e atenção, pude direcionar os esforços para garantir que esses conteúdos fossem abordados de forma eficiente e aprofundada.

Além disso, procurei ainda identificar e analisar cuidadosamente os aspetos críticos no tratamento de cada matéria, visando aprimorar a minha abordagem pedagógica e proporcionar uma experiência de aprendizagem mais enriquecedora para os alunos.

Foquei-me também em caracterizar os alunos na matéria de Dança, compreendendo as suas aptidões e interesses nesta área específica. Isto permitiu-me adaptar as atividades e conteúdos para que cada aluno pudesse desfrutar ao máximo das aulas de Dança.

Com estes objetivos pessoais em mente, procurei assegurar um início de ano letivo produtivo e enriquecedor, criando as bases para um desenvolvimento contínuo e bem-sucedido ao longo do percurso educativo.

Quanto ao protocolo avaliação inicial este documento diz respeito ao plano da 1ª etapa, que também se dá pelo nome de Plano de Avaliação Inicial.

Este PAI revela características particulares em relação a todas as outras etapas, visto que é nesta etapa que se dá o primeiro contacto entre o docente e os alunos e é onde se tem a perceção do aluno não só ao nível das suas capacidades motoras, como também ao nível da personalidade.

Adicionalmente, esta etapa serviu de base a todas as decisões que tive que tomar ao longo do ano, no que ao planeamento diz respeito. Esta etapa caracterizou-se pelo diagnóstico do nível dos alunos nas várias matérias, permitindo, posteriormente, o seu prognóstico, ou seja, projetar o nível que o aluno poderá atingir. Através de situações de aprendizagem, nesta etapa procurei avaliar os alunos, identificando as possibilidades de desenvolvimento dos mesmos nas várias matérias.

Desta forma, dividi os alunos por grupos de nível, promovendo uma diferenciação, tanto quanto necessário, assim como uma inclusão, tanto quanto possível. A observação tornou-se assim uma das principais tarefas que desenvolvi durante as primeiras semanas. No entanto, o controlo da prática foi contínuo e sempre acompanhado por feedback de qualidade, procurando a evolução dos alunos.

Desde o primeiro dia foi fundamental a introdução de rotinas e normas de funcionamento no sentido de assegurar uma aula eficaz, com o objetivo de promover o máximo tempo possível de atividade motora. No âmbito da avaliação formativa, integrei a avaliação diagnóstica, de forma a responder à necessidade de obtenção de elementos para a fundamentação do processo de ensino e aprendizagem, visando a facilitação da integração escolar e a orientação escolar e vocacional.

No desenvolvimento da avaliação diagnóstica valorizei a intervenção de docentes dos diferentes ciclos. Recolhi e mobilizei informações que permitiram a definição de planos didáticos e a adoção de estratégias adequadas às necessidades específicas dos alunos. Tendo como referência o facto que me foi atribuído neste processo o cargo de professor da disciplina de Educação Física do 12ºJ do Curso Profissional de Desporto, tive de conjuntamente com o meu orientador de escola chegar a um consenso de uma adaptação estratégica em relação ao desenvolvimento do planeamento das unidades didáticas, sabendo que o currículo dos cursos profissionais são lecionados por módulos, algo que vai contra a corrente de conhecimento científico que nos foi transmitido pelos docentes da faculdade ao longo das aulas do 1º ano de Mestrado. Perante esta situação e em diálogo com o orientador da escola, chegou-se ao acordo em que as aulas seriam lecionadas assentando num modelo por etapas em pequenos blocos nos

quais seriam desenvolvidas unidades didáticas que visassem o trabalho de um jogo desportivo coletivo, desenvolvendo as capacidades motoras, bem como, o desenvolvimento da Ginástica, da Dança e da Orientação consoante a rotação dos espaços.

Desta forma, completando 3 estações abordando as várias temáticas, respeitando em parte a lógica do ABCD (Aptidão física, bolas (JDC's), colchões (Ginástica) e Dança), tornando desta forma as aulas politemáticas promovendo desta forma a diferenciação do ensino.

O protocolo de avaliação inicial

Como sugere Carvalho, L. (2017),

> "O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento. Perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física. Desta forma e procedendo ao diagnóstico do nível inicial dos alunos em determinada matéria para, no final de um período de trabalho, confrontar esses dados com os resultados alcançados e avaliar a sua progressão. Também não tem sentido quando já foram decididas as matérias/atividades a lecionar, a ordem segundo a qual se vão trabalhar, os «objetivos» a alcançar, o número de aulas a destinar a cada matéria/conteúdo, as progressões pedagógicas a utilizar, etc. Quando o planeamento se faz por «blocos de atividade», as decisões 138 ao nível do plano de Educação Física da turma são baser1das (e:t1ase exclusivamente) em critérios exteriores aos próprios alunos, sendo o mais frequente os recursos, ou melhor, o sistema de rotação pelas instalações. Neste caso, a deliberação pedagógica do professor, no trabalho com as suas turmas, é bastante reduzida ou limitada. Sob pena de se tornar um mero exercício burocrático, alienado dos seus fins, a elaboração de um plano obriga que a sua orientação tenha por referência os sujeitos a quem esse plano se destina! Ao planear, estamos a «antecipar» e a prever a forma como vamos utilizar todos os meios ao nosso dispor para que os alunos cumpram objetivos adequados ao seu desenvolvimento. Na nossa opinião, o plano anual da turma só deve ser esboçado após o período de avaliação inicial e, a especificação de cada uma das suas etapas só deve ocorrer após a avaliação da etapa de ensino-aprendizagem anterior. (Carvalho, 2017)".

Contruí um plano de avaliação inicial, em que primeiramente tentei perceber se havia já alguma coisa elaborada na escola neste âmbito dirigindo-me então à coordenadora do GEF, tendo

esta facultado o protocolo de avaliação inicial utilizado na escola pelos docentes do grupo, e que serve de apoio para os mesmos, suportando-se em algumas grelhas de observação e indicações de nível, importa destacar, que o protocolo de avaliação inicial do GEF teve que ser refeito pois o que já existia encontrava-se desajustado às novas metas de aprendizagem propostas pelo ministério da educação que pretende esteja presente na lecionação o que está expresso nos documentos orientadores, mais concretamente nas Aprendizagens Essenciais. Pois como sugere Jacinto et al. (2001), a participação dos professores para a construção do protocolo de AI é fundamental para a sintetização dos critérios e indicadores de observação para as várias matérias dos vários níveis dos PNEF. Perante estas considerações adaptei o protocolo de AI consoante as minhas necessidades, adicionando alguns critérios e modificando alguns exercícios e tabelas.

O protocolo de avaliação inicial criado por mim com base no que já era aplicado na escola inclui o registo dos dados dos testes do Fitescola, no caso da avaliação das atividades físicas, como forma de perceber se os alunos se encontram na zona saudável de atividade física ou se estes se encontravam na zona não saudável.

Durante a Avaliação Inicial e ao longo do ano letivo, adotei uma abordagem de aprendizagem cooperativa no desenvolvimento dos Jogos Desportivos Coletivos, especialmente no Voleibol. Para tal sustentei-me nas orientações expressas por Comédias (2012), em que o mesmo refere que as formas jogadas assemelham-se à situação de avaliação formal, permitindo que os alunos tomem decisões em benefício do grupo. Desta forma destacando o desempenho coletivo que foi fundamental para o desenvolvimento das competências individuais dos alunos.

No caso da Dança, especialmente nas danças sociais, como mencionado por Rosado (2007), embora realizadas em pares, o alinhamento espacial permitiu explorar outras formas de ensino. Nesta fase utilizei o *Line Dance* como estratégia massiva para ensinar os passos de dança para toda a turma antes de progredir para o trabalho em pares.

Quanto à Ginástica Acrobática, e baseando-me nas orientações de Condessa (2011), o processo ensino aprendizagem foi adaptado às necessidades de cada aluno, proporcionando tarefas desafiantes e realistas. Utilizei ainda estratégias como a utilização de música, dança e jogos lúdicos para criar contextos de aprendizagem envolventes e estimulantes.

Estas abordagens pedagógicas procuraram promover a cooperação entre os alunos, o desenvolvimento das capacidades individuais e o envolvimento ativo de cada um nas diferentes

matérias. Ao seguir os princípios de aprendizagem cooperativa, adaptei as estratégias de ensino às necessidades dos alunos e criei contextos lúdicos de aprendizagem, procurei proporcionar uma experiência educativa significativa e enriquecedora ao longo de todo o ano letivo.

É ainda de salientar que a Avaliação Inicial das componentes da Ginástica Acrobática, das Atividades Físicas Contextos e Saúde, bem como da Dança e Orientação foram realizadas tendo por base um carácter maioritariamente formativo pois os alunos não tiveram experiências anteriores de abordagem a estas matérias.

Com base na análise das carências da turma e das necessidades individuais de cada aluno, pude realizar um planeamento mais direcionado para as etapas seguintes, a etapa das Prioridades, do Progresso e do Produto. Esta análise detalhada da realidade observada proporcionou-me um conhecimento profundo da situação da turma, permitindo-me estabelecer metas claras e objetivas para o futuro.

Na etapa das Prioridades, concentrei-me nas matérias em que os alunos demonstraram maior dificuldade, priorizando-as no processo de ensino-aprendizagem. Já na etapa do Progresso, procurei desenvolver as competências dos alunos de forma progressiva, melhorando-as ao longo do tempo.

Por fim, na etapa do Produto, foquei-me maioritariamente na confirmação e ampliação dos objetivos estabelecidos, avaliando os resultados das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano. A analisei as carências da turma e dos alunos, desempenhei um papel essencial nesse processo, garantindo que o planeamento fosse adequado e eficaz para o crescimento e desenvolvimento dos alunos.

Em suma esta abordagem baseada na análise detalhada da realidade dos alunos, permitiu-me uma intervenção mais personalizada e eficiente, que por si contribuiu para o desenvolvimento de aprendizagens significativas e adaptadas às necessidades específicas de cada aluno. O planeamento estruturado e orientado por esta análise foi fundamental para garantir um processo de ensino-aprendizagem bem-sucedido e enriquecedor para todos os envolvidos.

O 1º Contacto com os alunos

A primeira aula à turma do 12º J do curso Profissional de Desporto teve como temas centrais a abordagem aos aspetos relativos à apresentação de cada aluno, bem como dos

professores, nomeadamente do professor orientador e dos dois professores estagiários, foi então que ficou estabelecido que iria acompanhar a respetiva turma na disciplina de EF.

No seguimento, foram explicadas todas as normas de funcionamento, bem como dados alertas para questões específicas que têm acontecido em anos anteriores que se pretendem corrigir bem como outras que se pretendem manter derivado às boas práticas das mesmas. Na sua maioria os alunos já frequentavam o curso de Desporto, desta forma mostraram já um saber sobre as normas de funcionamento do mesmo, bem como o albergar de uma responsabilidade extra e ainda uma consciencialização devido ao fato de representarem o curso Profissional de Desporto.

UD 1 – Avaliação Inicial

Esta Unidade Didática teve como foco principal as metas de aprendizagem relacionadas com as atividades físicas (matérias), a aptidão física e os conhecimentos específicos. O objetivo principal desta unidade didática foi obter informações concretas sobre os pressupostos necessários para o planeamento das etapas subsequentes ao longo do ano letivo.

Para tal, a avaliação inicial desempenhou um papel crucial, seguindo a abordagem proposta por Carvalho, L. (1994), em que a mesma cita o seguinte:

> "Desejamos que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzam ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades!"

Através da Avaliação Inicial, conheci o ponto de partida dos alunos em relação às matérias, avaliei a sua aptidão física e identifiquei o nível dos seus conhecimentos. Estes dados foram essenciais para orientar o planeamento das próximas etapas e garantir que as atividades fossem adequadas às necessidades e capacidades dos alunos.

Desta forma, a AI não se restringiu apenas a uma avaliação pontual, mas foi vista como uma ferramenta contínua e integrada no processo de ensino aprendizagem. Os resultados obtidos forneceram-me informações valiosas para ajustar o planeamento das futuras etapas, permitindo-me uma abordagem mais personalizada e eficiente para o progresso dos alunos ao longo do ano letivo.

Assim, utilizei a AI como estratégia para guiar todo o processo de ensino aprendizagem, garantindo que as metas de aprendizagem fossem atingidas de maneira progressiva e significativa, proporcionando uma experiência educacional enriquecedora e

alinhada com as necessidades dos alunos.

Os objetivos definidos para esta etapa foram alinhados com base nas sugestões expressas por Carvalho, L. (1994), que destacam a importância de conhecer os alunos e o seu nível de desenvolvimento nas diferentes matérias. Projetei a avaliação inicial para recolher dados que me permitissem identificar prioridades e distinguir os alunos críticos dos que podem atuar como mentores (facilitadores) para os colegas com mais dificuldades. Com base nestes dados, constituí então os grupos de trabalho para a próxima etapa do processo.

Importa frisar que estes objetivos estão em consonância com o conceito de diferenciação de ensino, conforme abordado por Heacox (2006) em que o mesmo defende que a diferenciação de ensino envolve alterar a abordagem de instrução para atender às necessidades, estilos e interesses individuais de cada aluno. Isto requer uma compreensão clara do que os alunos já sabem e do que precisam aprender, bem como a demonstração de como podem utilizar os seus pontos fortes para progredir. O ensino diferenciado é caracterizado pela precisão, relevância, flexibilidade e complexidade com que o professor projeta esse processo.

No processo de construção das etapas de aprendizagem, deixei evidente a importância crucial na orientação e regulação do trabalho dos professores de Educação Física. Este processo influenciou diretamente as minhas práticas pedagógicas e didáticas desenvolvidas. A AI, que decorreu ao longo de cinco semanas, proporcionou-me uma visão clara da realidade da turma em relação ao seu nível de competências nas diversas matérias. Os resultados destacaram algumas necessidades, como tal elaborei um plano de ação para elevar o nível dos alunos, bem como, os aspetos que espero que se mantenham, entre outros que pretendo que sejam ainda aprimorados.

Resultados da Avaliação Inicial

Voleibol

Durante a observação da situação de avaliação para o nível introdução, em jogo 2 + 2 com serviço a 3 a 4,5*m* atrás da linha dos 3*m* e para o nível elementar em jogo 4 x 4 num campo com dimensões de 12 x 6*cm* a rede a 2,1 *m* de altura.

Desta forma e com base nos indicadores de observação para o nível introdução observou-se a manutenção na bola no ar com a maioria dos toques de dedos ou machete e para o nível elementar em que se observou a dinâmica dos 3 toques, maioria dos segundos toques dados

na posição três, finalizações intencionais para zona de difícil receção, situações em que o aluno toca na bola com pontas de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo, avaliando do nível de jogo para o jogador e do grupo para o indivíduo, com recurso aos critérios de avaliação, aferindo ainda as capacidades demonstradas pelos alunos que se destacaram do nível de jogo observado. No caso do nível Introdução, foram observados o deslocamento para o ponto de queda da bola, a capacidade de jogar a bola para dar continuidade ao jogo, com os dedos, e o serviço por baixo. No nível elementar foram observados se o aluno recebe em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo, se o mesmo passa a bola para a finalização, se finaliza em passe colocado, se serve por cima em apoio para zona de difícil receção. Verificou-se que 2 alunos não cumpriam o nível introdução 24 alunos cumpriam o nível introdutório, e que 4 cumpriam o nível elementar.

Quadro 6

Resultados Ava. Inicial de Voleibol

	Avaliação Inicial		
JDC(Voleibol) Níveis	NI	I	E
Alunos	Nº 8,30	Nº 1,2,3,5,6,7,9, 10,11,12,13, 14,15,16,18, ,20,21,22,23, 24,25,26, 27,29.	Nº 1,12,23,28

Dança

Verifiquei que 19 dos alunos não cumpriram o nível Introdução e 9 deles cumpriram. Foi notória a ausência das noções de tempo e ritmo associadas a alguma inibição, demonstrando que a maioria dos alunos não tiveram contacto com as danças sociais mais concretamente a Rumba Quadrada e a Dança.

Quadro 7

Resultados Ava. Inicial de Dança

	Avaliação Inicial	
Dança	NI	I
Alunos	Nº 3,7,8,9,10,11,12, 13,14,18,20,21,24, 25,26,27,28,29,30	Nº 1,2,5,6,15, 16,22,23.

Ginástica Acrobática

Durante o processo de avaliação em pares, verifiquei que 11 alunos cumpriram o nível Introdução e 15 não o cumpriram.

Quadro 8

Resultados Ava. Inicial de Ginástica Acrobática

	Avaliação Inicial	
Ginástica Acrobática.	NI	I
Alunos	Nº 3,5,6,7,8,10,12, 18,20,21, 25,26,27,29,30	Nº 1,2,9,13,14, 15,1 6,22, 23,24

Orientação

Verifiquei que os alunos não tinham tido contacto com esta modalidade anteriormente e desta forma, durante a aula de AI transmiti informação referente ao tema. Os alunos realizaram pequenos percursos com recurso aos oricones, em grupos de 4 elementos, de forma a experienciarem os mesmos. Este modelo de AI teve como objetivo um carácter maioritariamente formativo como também ocorreu na abordagem às matérias de Dança, ficando claro o facto de os alunos nunca terem tido contacto com a Orientação, não tendo nenhum deles cumprido com os requisitos necessários para se enquadrar no nível I.

De forma a organizar os dados obtidos com os testes do Fitescola surgiu-me a necessidade de desenvolver o quadro modelo que me orientou nomeadamente como instrumento de auxílio para registo e posterior reflexão sobre esses mesmos dados referentes à Aptidão Física desses alunos.

Aptidão Física – Fitescola

Conforme evidenciado no quadro 9, os resultados dos testes de Aptidão Física revelaram um quadro que está em sintonia com as dificuldades encontradas no processo de ensino, que confirmaram principalmente algumas limitações na capacidade aeróbia e na

flexibilidade.

As medições revelaram 9 alunos Fora da Zona Saudável (FZS) na relação peso/altura (IMC). Em simultâneo, pelo desempenho no vai e vem, concluiu-se que 16 alunos encontraram-se dentro da Zona Saudável ZS e 4 encontraram-se FZS, a aluna n. º1, encontrava-se dentro da ZS e a n.º 3 encontrava-se FZS.

O teste de flexão de braços revelou que 18 alunos situavam-se dentro da ZS e 2 FZS, 6 alunas encontravam-se na ZS e 1 FZS. O teste de abdominais permitiu concluir que 17 alunos encontravam-se dentro da ZS e nenhum FZS, quanto às alunas, a n. º7, encontrava-se dentro da ZS e nenhuma FZS. Os resultados ao nível da impulsão horizontal indicaram 16 alunos na ZS, 2 alunos FZS, bem como 6 alunas na ZS e 1 FZS.

Diante dos resultados apresentados, foi fundamental lembrar, como enfatiza Carvalho, L. (1994), que as decisões a serem tomadas com base nos resultados da avaliação inicial não devem ser consideradas como definitivas, e podem e devem ser adaptadas ao longo do processo de ensino-aprendizagem. É ainda de referir que alguns dos alunos não tiveram dados no quadro por terem faltado às aulas em que se realizaram as AI.

Tabela 1

Resultados Fitescola

Nº do Aluno		Vaivém	ZS/FZS	Abdominais	ZS/FZS	Flexões	ZS/FZS	I.Horizontal	ZS/FZS	F.MI	ZS/FZS	IMC	ZS/FZS
1	AF	74	ZS	80	ZS	25	ZS	265	ZS	33.0	ZS	19	ZS
2	AC	83	ZS	42	ZS	28	ZS	200	ZS	21.0	ZS	23	ZS
3	AA	67	ZS	39	ZS	20	ZS	203	ZS	26.0	ZS	21	ZS
4	BG	-	-	80	ZS	24	ZS	175	ZS	20.0	FZS	19	ZS
5	CC	31	FZS	80	ZS	14	ZS	180	ZS	19.0	FZS	29	FZS
6	CF	30	FZS	80	ZS	25	ZS	180	ZS	32.0	ZS	23	ZS
7	CF2	100	ZS	69	ZS	30	ZS	200	ZS	21.0	ZS	23	ZS
8	DF	16	FZS	25	ZS	3	FZS	133	ZS	10.0	FZS	25	ZS
9	DS	48	FZS	54	ZS	18	ZS	190	ZS	22.0	ZS	25	ZS
10	DR	52	ZS	63	ZS	18	ZS	190	ZS	18.0	FZS	26	FZS
11	EL	65	ZS	80	ZS	25	ZS						
12	ES	80	ZS	80	ZS	45	ZS	270	ZS	12.0	FZS	22	ZS
13	GN	62	ZS	45	ZS	21	ZS	190	ZS	25.0	ZS	22	ZS
14	GL	64	ZS	49	ZS	18	ZS	195	ZS	22.0	ZS	22	ZS
15	HL	36	FZS	33	ZS	2	FZS	160	FZS	25.0	ZS	31	FZS
16	IG	52	ZS	80	ZS	19	ZS	180	ZS	16.0	FZS	25	ZS
17	IF	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	JB	108	ZS	-	-	-	-	200	ZS	31.0	ZS	19	ZS
19	JB2	30	FZS	30	ZS	18	ZS	-	-	-	-	-	
20	JC	101	ZS	41	ZS	19	ZS	205	ZS	16.0	FZS	19	ZS
21	JS	-	-	80	ZS	18	ZS	188	ZS	17.0	FZS	28	FZS
22	LF	72	ZS	80	ZS	28	ZS	150	ZS	32.0	ZS	19	ZS
23	MP	-	-	80	ZS	13	ZS	65	FZS	15.0	FZS	24	ZS
24	MR	70	ZS	72	ZS	18	ZS	250	ZS	13.0	FZS	23	ZS
25	MS	82	ZS	80	ZS	33	ZS	210	ZS	28.0	ZS	21	ZS
26	MD	56	ZS	30	ZS	18	ZS						
27	RS							175	FZS	33.0	ZS	23	ZS
28	TS	53	ZS	50		18	ZS						
29	TL	111	ZS	80		22	ZS	194	ZS	19.0	FZS	21	ZS
30	VN	41	FZS	16		3	FZS	190	ZS	17.0	FZS	19	ZS
		Média	**Zonas**	**Média**	**Zonas**	**Média**	**Zonas**	**Média**	**Zonas**	**Média**	**Zonas**	**Média**	**Zonas**
	Rapazes	69	FZS:4; ZS:16	53	ZS: 17; FZS:0;	20	ZS: 18; FZS:2;	205	ZS:16; FZS:2;	22.5	ZS:11; FZS:7;	23	ZS:15; FZS:3;
	Raparigas	32	ZS: 1; FZS:3;	72	ZS: 7; FZS:0;	18	ZS: 6; FZS:1;	151	ZS: 6; FZS:1;	20.6	ZS:2; FZS:5;	23	ZS:6; FZS:1;

Balanço da primeira etapa – Unidade Didática 1

O meu planeamento referente à 1ª etapa que incorpora a UD1 procurou estabelecer metas intermédias ao longo do ano letivo. Perante a necessidade de desenvolver um modelo de ensino por etapas em pequenos blocos, sendo as mesmas o Prognóstico, as Prioridades, o Progresso e o Produto.

O encerramento desta etapa foi de extrema importância, pois permitiu-me concluir a coleta de dados essenciais para o planeamento do ano letivo, tornando-se assim um prognóstico para as aprendizagens dos alunos ao longo do ano. Além disso, a Avaliação Inicial possibilitou-me a identificação das características dos alunos em várias matérias.

Com base nas diferentes opções tomadas após a avaliação das competências dos alunos nesta etapa, foi-me possível identificar aqueles que considerei críticos em determinadas matérias, assim como os alunos que apresentaram algumas dificuldades e, ao mesmo tempo, aqueles que demonstraram competências em diferentes matérias como demonstrado no quadro abaixo indicado.

Quadro 9

Caracterização do nível de capacidades dos alunos nas várias matérias

Matérias	Alunos Críticos	Alunos com dificuldades	Alunos Aptos
JDC	8,30	1,2,3,7,10,11,12, 13,14,16,18,20,22,24, 25,26,28,29.	1,12,23,28
Dança		3,7,8,9,10,11,12, 13,14,18,20,21,24, 25,26,27,28,29,30	1,2,5,6,15,16,22,23.
Ginástica		3,5,6,7,8,10,12, 18,20,21, 25,26,27,29,30	1,2,9,13,14,15,16,22, 23,24
AEN		1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15,16,18,20,21,22,23,24,25,26, 27,28,29,30	

No entanto, no desenrolar do planeamento notei dificuldades no que toca ao respeito pelo princípio da continuidade na aprendizagem dos conteúdos, isto deveu-se em grande parte às rotações do *roulement*, bem como, à proibição imposta do uso de alguns materiais nos espaços exteriores.

Para evitar que ocorresse a perda de ligação entre as aprendizagens nas matérias em que não pude colocar em evidência, optei por consolidar as aprendizagens utilizando

exercícios alternativos. Desta forma, os alunos continuaram a praticar e a aplicar os conceitos e competências adquiridos em diferentes modalidades, mantendo a coerência e a continuidade no processo de ensino-aprendizagem.

Ao introduzir exercícios alternativos, procurei criar conexões entre as matérias, destacando as semelhanças e as transferências de conhecimento. Estas estratégias permitiram que os alunos compreendessem melhor as relações entre as diferentes atividades físicas e aplicassem as competências de forma mais abrangente e integrada, casos da Ginástica Acrobática a qual desenvolvi uma série de exercícios de trabalho de força e flexibilidade a pares que incorporei no desenvolvimento das aulas nos espaços exteriores. No Voleibol desenvolvi exercícios com enfoque nas componentes críticas no exterior, bem como, no caso das atividades de exploração da natureza em que criei percursos de orientação no pavilhão com recurso aos oricones.

Ao longo das aulas subsequentes, concentrei-me em potencializar o desenvolvimento das capacidades específicas relacionadas com as matérias planeadas para os diferentes locais onde as aulas aconteciam. A AI desempenhou um papel crucial neste processo, permitindo-me organizar e estruturar o processo de ensino-aprendizagem com base nas necessidades e características dos alunos.

A avaliação formativa foi uma ferramenta essencial durante todo o trajeto, pois permitiu-me fazer correções e adaptações constantes nas situações de aprendizagem. Ao monitorar continuamente o desempenho dos alunos, pude identificar as dificuldades e progressos individuais, o que me possibilitou ajustar as abordagens pedagógicas às atividades propostas.

Através da avaliação formativa, foi possível criar um ambiente de aprendizagem mais personalizado e adaptado às necessidades de cada aluno. Foi também uma forma de encorajar e motivar os alunos, fornecendo feedback construtivo que os ajudou a compreenderem os seus pontos fortes e as áreas onde têm de melhorar.

Também foi importante salientar que esta etapa teve início em 12 de outubro e terminou em 2 de novembro de 2022. Durante este período, estabeleci as primeiras interações exploratórias com os alunos e, ao longo de 7 aulas, dei por concluída a AI em 4 locais de ensino diferentes (Espaço 1, Espaço 2, Espaço 3 e Espaço 4).

A primeira etapa foi constituída tendo por base uma unidade didática. A receção e a explicação de normas/regras bem como a perceção de objetivos a atingir e a criação de rotinas

base para atingir o sucesso em cada módulo e no âmbito geral da disciplina, teve a duração de 7 aulas como mencionado anteriormente, abordando as matérias de Voleibol, Dança, Orientação, Ginástica Acrobática, Atividades Físicas / Contextos e Saúde e Aptidão Física.

No âmbito do meu desenvolvimento pessoal como estagiário, estabeleci objetivos com base na avaliação inicial do meu desempenho, realizada por meio da observação recíproca das aulas do meu colega de estágio, abarcando uma abordagem colaborativa. Além disso, as reuniões e reflexões com o orientador de escola, realizadas às sextas feiras, também contribuíram para essa avaliação e planeamento pessoal.

Assim como, nos objetivos estabelecidos para as aprendizagens dos alunos, a minha ação pedagógica também exigiu uma atitude crítica e reflexiva ao longo do ano. Como forma de facilitar este processo, a elaboração do protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima) foi fundamental, pois permitiu-me aferir inicialmente as minhas potencialidades e dificuldades no desempenho do papel de professor.

Com base na avaliação inicial e no uso do protocolo MAGIC, fui capaz de identificar os meus pontos fortes e áreas que precisavam de aprimoramento. Isto permitiu-me ajustar a minha abordagem pedagógica e a planificação das aulas de forma a responder às necessidades dos alunos.

Através da reflexão contínua e da procura por feedback, pude aprimorar a minha prática docente ao longo do ano letivo. As reuniões com o orientador da universidade e a colaboração com meu colega de estágio proporcionaram um ambiente de aprendizagem mútuo, bastante profícuo, onde pude adquirir novos conhecimentos e aperfeiçoar as minhas capacidades como futuro professor.

É de maior relevância frisar que este processo de avaliação e autorreflexão foi essencial para meu crescimento profissional e ajudou-me a consolidar a minha identidade como docente, permitiu-me tomar decisões mais informadas e eficazes em relação ao planeamento e execução das aulas. Com o apoio destas estratégias, pude enfrentar os desafios do estágio de forma mais confiante e com maior capacidade de adaptação às necessidades dos alunos.

Fico satisfeito em afirmar que os objetivos estabelecidos para a primeira etapa foram alcançados de forma integral. Durante este período, pude apresentá-los aos alunos e identificar os seus níveis de desenvolvimento em diversas matérias. Além disso, a recolha de

dados permitiu-me estabelecer prioridades e identificar tanto os alunos críticos quanto aqueles que poderiam atuar como mentores e facilitadores para aqueles com mais dificuldades, possibilitando assim a formação dos grupos de trabalho para a próxima etapa.

Durante a colaboração com meu orientador de escola e com o meu colega de estágio, conseguimos identificar as dimensões de intervenção que apresentaram maiores dificuldades, bem como as matérias que requeriam maior atenção. Esta identificação foi de extrema importância para aprimorar a qualidade do ensino e para o meu próprio desenvolvimento pessoal como professor.

É ainda relevante referir que esta análise minuciosa das dificuldades encontradas permitiu direcionar os meus esforços para as áreas que mais necessitaram de atenção e intervenção. Ao trabalhar em conjunto com meu orientador de escola e com o meu colega de estágio, adquiri novas perspetivas e estratégias para lidar com os desafios encontrados no ensino das diferentes matérias.

A identificação das dimensões problemáticas e a procura por melhorias na qualidade do ensino demonstraram o compromisso com a excelência na prática docente. Esta reflexão conjunta contribuiu para um crescimento mútuo, onde aprendemos uns com os outros, fortalecendo as nossas capacidades como docentes.

Esta etapa de análise e avaliação constante foi essencial para me tornar professor mais eficaz e capaz de lidar com as complexidades do processo de ensino-aprendizagem. Estou confiante de que as ações tomadas durante a AI e ao longo do ano letivo resultaram em melhorias significativas no desenvolvimento dos alunos e na minha própria evolução como professor comprometido com a educação e o sucesso dos alunos.

2ª Etapa – Etapa das prioridades

Introdução

Na segunda etapa do planeamento da disciplina de Educação Física para a turma do 12ºJ do Curso Profissional de Desporto no ano letivo 2022/2023, após refletir sobre o término da primeira etapa, que foi marcado pelas avaliações e projeções das aprendizagens dos alunos com base nas informações recolhidas, foi chegada a hora de direcionar o ensino para os próximos passos. Nesta etapa, o foco principal foi a definição do plano e dos objetivos a serem alcançados.

Com base na análise detalhada da informação obtida na etapa anterior, foi-me possível averiguar o nível de aprendizagem dos alunos em diversas matérias, o que me proporcionou uma visão clara das necessidades e potencialidades de cada um. Esta análise serviu-me como ponto de partida para direcionar o ensino na próxima etapa, que foi marcada pela escolha das prioridades.

Portanto, nesta fase, foi fundamental definir um plano de ação claro e coerente, levando em consideração as prioridades identificadas anteriormente. Esse plano foi concebido com o intuito de aprimorar as aprendizagens dos alunos e abordar de forma estratégica as áreas que necessitaram de maior atenção e intervenção.

Plano - UD2

A UD2 que compõe a 2ª Etapa concebeu-se por um grupo de 5 aulas em que a lecionação das mesmas decorreu nos espaços 2, 4, 2, 1 e 4. Na construção da UD 2, defini que seriam lecionadas as matérias de Voleibol, pois apesar de ser uma modalidade em que os alunos pareceram enquadrar-se maioritariamente no nível elementar foi a modalidade que motivou um maior gosto pela prática, pois esta modalidade para a generalidade dos alunos foi preferencial, algo que tive em conta na escolha das matérias prioritárias de forma a cativar o grupo para estabelecer um compromisso com o mesmo de forma a beneficiar o processo de ensino aprendizagem, tive ainda de ter em conta que este módulo relativo à matéria dos Jogos Desportivos Coletivos, foi o módulo com maior carga horária a lecionar. É de salientar que o desenvolvimento do projeto da semana de PTI ocorreu durante esta UD, o que por si, constituiu uma experiência bastante rica com impacto direto nas decisões tomadas por mim ao longo do ano, mas que encurtou esta UD e por sua vez a etapa.

Na construção do modelo de aulas de Educação Física, foi essencial respeitar as características autênticas da disciplina, mantendo a lógica do ABCD definida anteriormente. Este modelo, proporcionou o desenvolvimento multilateral e eclético dos alunos, permitindo que eles se envolvessem em diversas atividades físicas de forma abrangente.

Além disso, ao considerar o princípio da continuidade das aprendizagens dos alunos, procurei garantir que o planeamento da segunda etapa fosse uma extensão natural do que foi realizado na etapa anterior. Contribuindo assim para que os alunos se sentissem familiarizados com as atividades e objetivos, facilitando a sua progressão nas aprendizagens.

Ao enfrentar desafios relacionados às limitações dos espaços e dos materiais disponíveis, adotei uma abordagem adaptativa, procurando soluções criativas para não prejudicar a aprendizagem e a qualidade do ensino. Incluindo o ajustamento das atividades e materiais conforme o necessário, de modo a garantir que os alunos tivessem oportunidades significativas de aprendizagem, mesmo diante de limitações.

Durante as aulas da Unidade Didática 2, foi possível identificar a influência positiva que os alunos com melhor desempenho tiveram sobre o percurso de sucesso dos colegas com níveis mais baixos de desempenho. Consciente disso, optei por formar grupos heterogéneos, procurando criar um ambiente propício à cooperação e ajuda entre os alunos.

Ao colocar os alunos com aptidões mais desenvolvidas em parceria com aqueles que precisavam de apoio, promovi um ambiente de aprendizagem colaborativo, onde os alunos mais capazes desempenharam um papel de mentores e facilitadores para os colegas com mais dificuldades. Em retrospetiva esta abordagem visou maximizar o potencial de aprendizagem de todos os alunos, criando um espaço de apoio mútuo e crescimento coletivo.

Portanto todas as decisões de planeamento foram fundamentais para proporcionar uma experiência de EF rica e inclusiva, permitindo que cada aluno se sentisse valorizado e apoiado no seu processo de aprendizagem. Ao estabelecer um ambiente colaborativo e adaptativo, procurei sempre garantir que todos os alunos tivessem a oportunidade de progredir e alcançar o sucesso nas suas aprendizagens, independentemente dos seus níveis iniciais de desempenho, para tal, construí o quadro auxiliar que me ajudou bastante na formação desses mesmos grupos de trabalho.

Quadro 10

Construção dos grupos de alunos com base nas suas capacidades

Grupos 2ª Etapa			
Grupos/Alunos	Alunos Criticos	Alunos Fronteira	Alunos Aptos
Grupo 1		CC,CF,DS,DR	AF
Grupo 2	DF	MP,LF,GN	IG
Grupo 3		CF,EL,AA, TS	ES
Grupo 4	VN	HL,JB,RS	MS
Grupo 5		GN,GL,MD, AA,	TL

No seguimento urgiu a necessidade então de clarificar que a matéria das atividades de exploração da natureza, mais concretamente a Orientação, esta que se encontrava também inserida na segunda unidade didática a trabalhar, e como detetado na avaliação inicial e em conversa com os alunos, os mesmos, afirmaram que nunca tinham tido contacto com a referida modalidade. Este foi um motivo que me levou a priorizar a Orientação. O marco dos alunos necessitarem de realizar o seu estágio em março foi um aspeto tido em conta nesta escolha, bem como o facto da realização da saída de campo nessa altura, poder vir a ser uma condicionante, por os mesmos não terem realizado a aquisição dos conhecimentos sobre essa matéria, comprometendo a sua autonomia no decorrer da realização da atividade.

A Ginástica Acrobática e a Dança latino-americana/não progressiva (Rumba Quadrada) foram as prioridades quando lecionei as aulas no espaço 1. Espaço este, considerado prioritário para o desenvolvimento das várias ginásticas, foram ainda matérias complementares nos espaços 2, 3 e 4. Desta forma, ambas foram priorizadas ao longo das UD 2 sempre que lecionei pelo espaço 1 e 2.

Realço ainda que no campo da Aptidão Física o foco no desenvolvimento dos alunos incidiu sobre a resistência aeróbia bem como a flexibilidade, tendo sido estas as matérias em foco e perante a análise realizada aos resultados dos testes do Fitescola que fazem parte do protocolo de avaliação inicial da Aptidão Física, no qual verifiquei que existiam um maior

número de alunos fora da zona saudável. É de salientar que a Aptidão Física foi a matéria prioritária que foi trabalhada ao longo da UD 2.

Quanto ao enquadramento das capacidades motoras em foco há que mencionar que a flexibilidade deve ser trabalhada por volta dos 11 anos, altura em que os jovens atingem o ponto mais baixo e a partir do qual se dá um aumento desta capacidade até aos 18 anos, como menciona Stratton (2004). O autor defende que é fundamental que haja distinção entre a flexibilidade e o alongamento. É ainda de maior relevância destacar que a flexibilidade deverá ser potenciada com os alunos em repouso, enquanto o alongamento deverá ocorrer na parte final da aula, de forma a evitar o encurtamento muscular e a rigidez articular. Relativamente ao desenvolvimento da capacidade aeróbia segundo Francke et al. (2008) apesar da dificuldade em se determinar a capacidade de treino da resistência aeróbia de crianças e adolescentes, o treino aeróbio, quando realizado com intensidade, frequência e duração adequada, é fundamental dentro de um programa de atividade física, principalmente tendo em consideração a preocupação na prevenção primária e na promoção da saúde dos jovens.

Portanto esta etapa não se reportou apenas ao planeamento das aprendizagens dos alunos, mas também ao planeamento da formação do professor, tendo sido realizada com base no balanço efetuado anteriormente na AI. No que toca aos objetivos do professor a atingir nesta etapa tiveram como alvo o combate dos pontos fracos identificados na etapa anterior, consolidando os pontos fortes, bem como as aprendizagens adquiridas, continuando a trabalhar nas estratégias e sugestões de melhoria, de forma a colmatar as dificuldades sentidas durante a AI.

Objetivos da 2ª etapa - UD2

As minhas decisões ao nível do planeamento passaram por realizar uma etapa focada na aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos e competências de base para as diversas matérias que abordei.

O meu foco foi maioritariamente dirigido para a minha ação sobre as aprendizagens e desenvolvimento dos gestos técnicos e competências de base nas diversas matérias. Esta abordagem visou recuperar os alunos críticos, que identifiquei na etapa anterior, proporcionando-lhes oportunidades de melhoria das suas capacidades e desempenho nas diferentes matérias. Além disso, promovi a correção e ajuste dos níveis de desempenho imprecisos que advieram da primeira etapa, demonstrei assim, a preocupação em garantir uma avaliação mais precisa e justa.

Ao introduzir a aprendizagem de novas ações e conhecimentos, ficou explicito um compromisso em desafiar os alunos a progredirem e expandirem as suas competências na disciplina de EF. No qual esta abordagem dinâmica e aberta proporcionou a aquisição de novas competências e levou a que os alunos se desenvolvessem ao longo do ano letivo, com o objetivo de alcançar o sucesso nas suas aprendizagens.

Balanço da 2ª Etapa - UD2

A 2ª etapa teve a duração de aproximadamente 3 semanas (5 aulas). Nestas 3 semanas as rotações pelas instalações, respeitaram as imposições estabelecidas pelo *roullement* da escola, desta forma mantendo as mesmas características, as 2 aulas semanais de 50 minutos realizaram-se em espaços diferentes. Todas as rotações incluíram pelo menos uma aula no pavilhão e uma aula no exterior. Como sugerem os PNEF (2001), deve dedicar-se mais tempo de prática apropriada àquelas matérias em que os alunos demonstram mais dificuldades, no entanto há que ter em atenção que os alunos, especialmente os com maiores dificuldades, devem sentir-se capazes e bem-sucedidos nestas primeiras etapas para que se mantenham motivados para a realização da prática.

Durante esta UD foram trabalhadas as matérias de Voleibol e Ginástica Acrobática. As mesmas foram abordadas da seguinte forma, nos JDC recorrendo a formas de jogo condicionado e/ou reduzido 2+2 e 4x4. Na matéria de Voleibol, foi onde os alunos estiveram mais próximos de atingir os objetivos estabelecidos. Destaco pela positiva o papel dos alunos mais aptos na cooperação com os alunos menos aptos, promovendo um ambiente de

aprendizagem colaborativo e solidário. Esta interação entre os alunos de diferentes níveis de competências foi uma excelente estratégia para apoiar o desenvolvimento e a melhoria das competências dos alunos que enfrentaram maiores dificuldades.

Apesar dos resultados positivos, observei que alguns alunos, como os alunos n.ºs 8 e 30, encontraram dificuldades na realização da situação de jogo 2+2. No entanto, é importante ressalvar que a continuidade deste trabalho na etapa seguinte, permitiu a oportunidade de estes mesmos alunos superarem as dificuldades e alcançarem um maior progresso.

Além disso, destaco os desafios enfrentados pelos alunos mais aptos na execução da manchete para manter a dinâmica dos 3 toques. Demonstrando que, mesmo para os alunos com maior capacidade, ainda existem áreas de melhoria e aprendizagem contínua. Este reconhecimento das áreas de desenvolvimento ajudou a estimular a motivação para aperfeiçoar ainda mais as suas aptidões contribuindo assim para um desempenho ainda melhor no futuro. O trabalho da matéria de JDC nomeadamente no Voleibol aproximou-se a situações de jogo formal, isolando os alunos que apresentaram dificuldades, trabalhando analiticamente e verificando posteriormente se o trabalhado anteriormente desenvolvido se verificava em contexto de jogo. Ainda em relação aos JDC, verifiquei uma progressão significativa de grande parte dos alunos em função dos objetivos prioritários nas matérias.

Já na Ginástica Acrobática partindo do ensino através de descoberta guiada em grupos e com recurso aos materiais de apoio que demonstram as figuras bem como os elementos de ligação, interligando estes com os critérios de êxito que pretendi observar. Foram desenvolvidas rubricas com os descritores de desempenho para que os vários grupos se autoavaliassem a si mesmos, e assim, tivessem uma noção do trabalho uns dos outros, desta forma estimulando o trabalho cooperativo e colaborativo entre si. Ainda quanto à abordagem na Ginástica Acrobática, onde o objetivo definido era melhorar a construção e marcação das figuras, abrangendo as três fases, monte, figura e desmonte bem como a execução correta das pegas. Foi importante realçar que os grupos 1 e 2, conseguiram alcançar os objetivos estabelecidos, tanto na definição das figuras a serem apresentadas no esquema final de avaliação do módulo, quanto na realização correta das mesmas. Este sucesso pode ser atribuído à estratégia de utilização da ficha didática adaptada, como consta nos PNEF (2001) foi utilizada como recurso para esclarecer a montagem das figuras tendo um papel decisivo no

esclarecimento de dúvidas acerca da montagem das figuras bem como da forma correta de realizar as pegas.

No entanto, foi relevante observar que os alunos dos grupos 5 e 4 enfrentaram algumas dificuldades neste processo. Estas dificuldades foram identificadas e reconhecidas, tornando-se um ponto de atenção para a etapa seguinte do planeamento. Esta abordagem que segui demonstrou o seu compromisso em fornecer apoio adicional aos alunos que apresentaram maiores desafios, possibilitando-lhes a oportunidade de aprimorarem as suas competências e alcançarem o nível esperado.

A utilização da ficha didática adaptada dos PNEF (2001), como recurso para esclarecer a montagem das figuras, demonstrou a preocupação em fornecer orientações claras e detalhadas aos alunos, o que foi uma estratégia muito eficaz para melhorar a execução das figuras acrobáticas. Este tipo de suporte ajudou em muito os estudantes a compreenderem melhor os passos necessários para a montagem correta das figuras, garantindo assim uma maior precisão e qualidade nas suas apresentações.

Em simultâneo trabalhei a Aptidão Física dos alunos nomeadamente as capacidades motoras referentes à flexibilidade e à capacidade aeróbia, áreas da aptidão motora em que foram registadas maiores dificuldades por parte dos alunos na realização dos testes do Fitescola. Este foi um ponto em que teve que ser dada ainda continuidade nas UD's seguintes, de forma, a consolidar o trabalho desenvolvido.

Nesta UD, introduzi a matéria da Dança (rumba quadrada) que inicialmente foi lecionada recorrendo ao estilo de ensino de comando e ensino dos passos básicos, de costas para a turma, em espelho, utilizando estilo *Line Dance* com os alunos dispostos em xadrez, progredindo para situação a pares.

Já na abordagem ao ensino da matéria de Dança, foi introduzida a estrutura de cooperação de pares, utilizando para tal alunos aptos como mentores para ajudar os alunos com dificuldades, mostrou-se esta estratégia eficaz na resolução dos desafios encontrados pelos alunos. A utilização de ritmos lentos também provou ser um instrumento benéfico para o processo de aprendizagem, especialmente na realização da coreografia a pares.

Verifiquei que a aprendizagem de ambos os papéis de senhora e senhor na dança teve um impacto significativo nas atitudes de alguns dos alunos da turma. Foi notável que os alunos,

nº2, 13 e 15, inicialmente relutantes em relação à matéria, mudaram suas atitudes de forma positiva ao longo desta etapa. Isto refletiu o sucesso das considerações e estratégias adotadas para incentivar a participação e o envolvimento dos alunos na aprendizagem da dança.

Além disso, ao ensinar ambos os papéis de senhora e senhor, promovi a igualdade de gênero na dança, incentivando os alunos a desafiarem estereótipos de gênero e a participarem plenamente na atividade. Isto não só proporcionou uma experiência mais rica e inclusiva para todos os alunos, mas também ajudou a mudar atitudes e perceções em relação à matéria.

Quanto ao desenvolvimento da matéria de Orientação através da explicação do funcionamento da modalidade, bem como, da abordagem aos vários tipos de percurso possível realização no espaço escolar, todos os alunos cumpriram o nível I, conseguindo identificar os pontos do mapa solicitados, em estilo de cooperação os percursos em linha e um percurso permanente.

A matéria do módulo de Contextos e Saúde foi desenvolvida no sentido de promover um trabalho de pesquisa em grupo sobre as seguintes temáticas, Violência no desporto; Dopagem e riscos associados; Corrupção e verdade desportiva; Exclusão e abandono precoce no desporto e Especialização precoce no desporto jovem.

3ª Etapa – Desenvolvimento

Saliento que o final da segunda etapa foi representado como um momento crucial no ano letivo, pois nele as projeções para as aprendizagens dos alunos foram expressas com o objetivo de impulsionar o desenvolvimento das suas competências, permitindo-lhes progredir nas suas aprendizagens. Os objetivos estabelecidos para esta etapa foram bastante claros e ambiciosos, tendo como alvos a priorização das aprendizagens mais importantes para os alunos e a consolidação do que foi aprendido na etapa anterior, preparando-os para a Saída de Campo (SC).

Esta etapa foi estruturada em quatro Unidades Didáticas (UD's) distintas, a UD 3, a UD 4, a UD 5 e a UD 6. Cada uma das (UD's) foi cuidadosamente planeada para atingir os objetivos propostos e assegurar a progressão dos alunos nas suas aprendizagens. Desenvolvendo uma abordagem centrada nas necessidades individuais de cada aluno, garantindo que os mesmos estivessem envolvidos com as matérias que mais necessitavam trabalhar. Ao mesmo tempo, a consolidação das aprendizagens da etapa anterior, preparou-os

para a SC, dando continuidade ao processo de ensino-aprendizagem, conectando as etapas de forma coesa e significativa.

A estrutura em Unidades Didáticas permitiu-me realizar uma abordagem mais detalhada e focada em cada tópico de ensino, oferecendo aos alunos uma oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos em áreas específicas.

UD3- Unidade Didática 3

Plano

Esta UD teve a duração de 6 aulas em que a turma passou pelos espaços 1,4,3,1,3,1. No seguimento, da UD 2, desenvolvi a UD 3 de forma a manter a estrutura que tinha adotado até então para dar continuidade às rotinas criadas junto dos alunos e assim aproveitar as mesmas, poupando tempo útil de aula com a explicação inicial, bem como com as transições e o estabelecimento de rotinas e regras.

É de salientar que esta etapa foi lecionada maioritariamente no espaço 1, e que a mesma teve uma maior incidência de aulas que abordaram as temáticas da Ginástica Acrobática, Dança e Aptidão Física, sendo estas prioritárias.

Como verifiquei mudanças significativas nas várias modalidades tive de adaptar a abordagem metodológica de forma a atingir os objetivos que tinha definido para esta unidade didática tendo a turma praticamente toda no nível introdução nos JDC.

Balanço da UD 3

Quanto à Ginástica, verifiquei que houve um grande avanço tendo os alunos dos grupos 4 e 5 estabelecido a coreografia relativa à avaliação final, realizado bastantes dos elementos que poderão completar a sua coreografia para a mesma, levando-me a concluir que emerge a necessidade de dar continuidade ao trabalho produzido até então.

No caso do Voleibol o serviço por baixo, o deslocamento para o ponto de queda da bola, foram pontos bastante trabalhados por parte dos alunos n.º8 e 30, de forma a tentarem melhorar a qualidade do jogo. A aluna n.º 8 teve que continuar a trabalhar para conseguir elevar o seu nível de forma a atingir o nível Introdução. O aluno n.º 30 melhorou o serviço por baixo, e manteve-se a trabalhar o deslocamento para o ponto de queda da bola. Os restantes alunos demonstraram ter boa compreensão do jogo e deram continuidade ao trabalho relativo à execução do serviço por cima e da finalização para zona de difícil receção, mais concretamente

os alunos n.ºs 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29. Os restantes alunos atingiram o nível E, e assumiram tarefas de cooperação com os colegas, realizando trabalho colaborativo elevando o nível dos restantes.

Na Dança registou-se uma continuidade do trabalho dos vários passos de forma a articular a estrutura rítmica da mesma, foi trabalhado com maior incidência o passo básico, bem como, a entrada no tempo certo da música por parte dos alunos n.º 3, 12, 8, 14 e 30, o restante da turma como já tinha esses processos assimilados trabalhou o passo progressivo.

Em simultâneo trabalhei a aptidão física dos alunos nomeadamente as capacidades motoras referentes à flexibilidade e à capacidade aeróbia e sempre que possível aliadas à Ginástica Acrobática e à Orientação.

Quanto à Orientação bem como na Aptidão Física houve sempre uma interligação entre a capacidade aeróbia e o desenvolvimento dos percursos promovendo a realização dos mesmos em corrida. Foram trabalhados percursos em borboleta em estrela. Todos os alunos cumpriram o nível I, conseguindo identificar os pontos do mapa solicitados, em estilo de cooperação, trabalhando a pares, no desenvolvimento dos percursos em linha e permanente.

Importa destacar que o trabalho de flexibilidade teve uma interligação com a Ginástica Acrobática. Ainda no desenvolvimento da Aptidão Física a capacidade aeróbia foi trabalhada através de corrida contínua e intervalada.

No que concerne ao módulo de Atividades Físicas, Contextos e Saúde, foram estabelecidos os grupos de trabalho e definidas as matérias que cada grupo abordou.

Quadro 11

Construção dos grupos e atribuição dos temas de AFCS

Grupos	Alunos					Temas
1	IG	CC	CF	LF	MP	Violência no Desporto
2	AF	TS	DR	MD	RS	Dopagem e riscos associados
3	GL	AC	HL	MR	AA	Corrupção vs Verdade Desportiva
4	JC	TL	MS	ES	JS	Exclusão e abandono precoce
5	DF	VN	DS	GN	CF	Especialização precoce

A entrega do trabalho escrito foi agendada para 15 de fevereiro de 2023, e marcada a sessão de balanço sobre os mesmos trabalhos de forma a promover a partilha de conhecimento por parte dos alunos bem como o comportamento reflexivo e autoavaliativo que se impõem.

UD4 - Unidade Didática 4

Plano

Esta Unidade didática foi composta na sua íntegra por 6 aulas, lecionadas nos espaços 2,3,2,3,4 e 2. Esta UD surgiu no seguimento da UD 3, seguindo a lógica do trabalho realizado na vertente de desenvolvimento bem como do trabalho das componentes críticas no qual as matérias prioritárias foram definidas. Todas as matérias foram abordadas numa lógica de etapas respeitando sempre que possível o princípio do ABCD, dando prioridade no espaço 2 ao Voleibol bem como à Ginástica Acrobática e os espaços exteriores à Orientação.

As horas do módulo da Aptidão Física foram concluídas no início da unidade, mas os mesmos conteúdos continuaram a ser lecionados em interligação com os aquecimentos bem como os alongamentos de retorno à calma, estimulando sempre que possível a capacidade aeróbia e a flexibilidade, capacidades motoras que foram detetadas na AI como sendo as menos robustas, apesar de ter sido cumprido o período de horas a lecionar os conteúdos continuaram a ser trabalhados agregados às restantes unidades didáticas até ao final do período letivo. Há ainda que mencionar que as capacidades motoras foram trabalhadas durante o desenvolvimento das várias matérias pois as mesmas são inerentes à prática, como refere Bom et al. (2001),

> "A intencionalidade do desenvolvimento da aptidão física condicionará a seleção das situações de aprendizagem, a forma como se organizam as situações e se estrutura cada uma, e o conjunto das aulas de EF. Admite-se o trabalho específico e integrado das diversas capacidades motoras, salvaguardando os procedimentos metodológicos reconhecidos para o treino de cada uma, e a relação de contraste ou complementaridade com as restantes situações da aula."

Balanço

Quanto aos resultados no desempenho das várias modalidades registou-se uma melhoria da aluna n.º8, na matéria de Voleibol no que toca ao serviço por baixo, bem como ao deslocamento para o ponto de queda da bola que foi mais efetivo, a mesma teve que dar continuidade ao trabalho no sentido de chegar ao nível Introdução. O aluno n.º 30, melhorou quanto ao deslocamento para o ponto de queda de bola e atingiu o nível Introdução. O restante

da turma continuou a trabalhar o serviço por cima bem como a dinâmica dos 3 toques e a finalização para zona de difícil receção. Optei por dar continuidade ao trabalho realizado em contexto de jogo, trabalhando as dinâmicas do mesmo, com enfoque no serviço por cima e na finalização para zona de difícil receção, para que a maioria dos alunos atingisse o nível Elementar, pois como Comedias (2001) sugere, sempre que se verificar dificuldades no desempenho desses critérios há que reduzir, fracionar e condicionar a situação de jogo e trabalhar em exercícios específicos de forma a que estes pratiquem a situação específica de forma simplificada permitindo maior repetição para posteriormente observarem-se melhorias no jogo formal.

No que toca à matéria de Ginástica Acrobática os grupos trabalharam de forma a ultrapassar os problemas que foram surgindo de forma autónoma com recurso aos materiais de apoio disponibilizados, conseguiram dar continuidade ao trabalho de assimilação das coreografias. Compreenderam as fases de monte, marcação e desmonte e organizaram-se de forma harmoniosa para o desempenho das funções de cada elemento na construção da coreografia. Demonstraram uma assimilação do uso correto das pegas. Foi notória a persistência do problema relativo à assiduidade da turma nomeadamente quanto à aula das 8 horas da manhã, pondo em causa o princípio da continuidade afetando diretamente todo o processo de lecionação, com maior enfase na Ginástica Acrobática esta que necessitava de todos os elementos integrantes do grupo para a realização autêntica das coreografias, algo que teve que ser acautelado e averiguado com o Diretor de Turma.

Na Dança, o enfoque dos alunos foi dado no passo básico, bem como no progressivo para a frente e atrás, alguns pares conseguiram realizar corretamente ambos os passos básico e progressivo estando a trabalhar no lateral. As pegas foram assimiladas pelos alunos na posição de senhor e senhora.

No desenvolvimento da orientação foram trabalhados percursos em score com competição entre os grupos. Notei que alguns dos alunos realizaram percursos a pé comprometendo os pressupostos da atividade física moderada a vigorosa durante o tempo do exercício, algo que foi registado e debatido no seio da turma.

Quanto ao desenvolvimento da Aptidão Física os minutos foram atingidos dando por concluído o módulo, tendo sido ainda realizados os testes Fitescola nos tempos que faltavam para o término do mesmo. Como mencionado anteriormente e por opção própria decidi dar

continuidade ao processo de desenvolvimento da capacidade aeróbia inserida na matéria de Orientação bem como da Flexibilidade inserida na matéria de Ginástica Acrobática nas seguintes UD's. Perante análise dos resultados do Fitescola, foram notórios os progressos como espelha o quadro em baixo indicado.

Quadro 12

Ava. Final da AF com base nos testes Fitescola

	Avaliação Inicial		Avaliação Final	
Testes FITescola	FZS	ZS	FZS	ZS
Vai vem	Nº 5,6,8,9,15, 30.	Nº 1,2,3,7,10,11,12, 13,14,16 ,18,20,22,24, 25,26,28,29.	Nº 8,15	Nº 1,2,3,5,6,7,9,10,11,12, 13,14,16 ,18,20,21,22,23,24, 25,26,28,29,30.
Extensões de Braços	Nº 8, 15,30	Nº 1,2,3,4,5,6,7,9, 10,11,12,13, 14 ,16,19,20,21, 22,23,24,25,26,28,29.	Nº 8,15.	Nº 1,2, 3,5,6,7,9, 10,11,12,13, 14, 16,20,21, 22,23,24,25,26,28,29,27,28,29,30.
Abdominais	Nº -	Nº 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13, 14,15,16,19,20,21, 22,23,24,25,26.	Nº -	Nº 1,2,3,5,6,7,8,9, 10,11,12,13, 14,15,16,20,21, 22,23,24,25,26,27,28,29,30.
Flexibilidade MS /INF	Nº 5,8,10,12, 16,20,21,23,24	Nº 1,2,3,6,7,9,11,13,14,15, 18,22,25,26,27,28,29,30	Nº -	Nº 1,2,3,5,6,7,9,11,13,14,15, 18,22,25,26,27,28,29,30,10,12, 16,20,21,23,24

Destacou-se o progresso dos alunos n.º5, 6, 9 e 30 no campo do vai vem, pois, os mesmos conseguiram atingir os parâmetros da ZS. O aluno n.º30 progrediu bastante também no campo das extensões de braços, tendo atingindo a ZS. Os alunos n.º8 e 15 foram os que apresentaram maiores dificuldades e apesar dos esforços realizados durante as aulas não conseguiram atingir a ZS no campo do vai vem, bem como, no das extensões de braços. Ao nível dos abdominais, não foram registadas grandes oscilações de performance mantendo-se resultados semelhantes aos da avaliação inicial indicando que todos os alunos se encontraram na ZS. Já na Flexibilidade foram registadas melhorias significativas tendo os alunos com mais dificuldades e que se encontravam FZS, melhorado os seus resultados, encontrando-se todos atualmente na ZS, fica claro que o trabalho específico realizado em todas as aulas teve um papel determinante na melhoria evidente desta capacidade motora.

Durante esta UD tenho ainda de destacar que no âmbito da direção de turma foi distribuído um questionário no qual foi abordada a temática da assiduidade dos alunos, sendo este o tema que foi identificado como o maior problema da turma na promoção do bom

desenvolvimento do processo de ensino, foi um desafio desenvolver as dinâmicas dos trabalhos de grupo e pares nas modalidades da dança e da ginástica acrobática, pois os alunos faltavam bastante à disciplina o que dificultou o processo de ensino em termos da sua continuidade.

UD5- Unidade Didática 5

Plano

Esta Unidade didática foi composta na sua íntegra por 4 aulas, lecionadas nos espaços 4,2,1 e 4. A UD5 surge no seguimento da UD4, mantendo a lógica do trabalho realizado na vertente de desenvolvimento bem como do trabalho das componentes críticas no qual as matérias prioritárias foram definidas. Foi uma unidade didática curta, pois o tempo de lecionação da mesma foi reduzido tendo em conta que o término do mesmo se efetivava em meados de março, o que pressupôs que as UD's não fossem tão extensas de forma a proporcionar uma maior abrangência de pontos de controlo da atividade da turma, de forma a compreender melhor para onde caminhar.

Balanço da UD5

Durante esta UD foram trabalhados no campo da orientação a leitura de alguns mapas com escala de 1:10000 e foram realizados alguns percursos dentro da escola em estilo de competição com partidas por equipa com intervalos de tempo entre elas, isto com vista à saída de campo. Registou-se que todos os alunos conseguiram finalizar os percursos, sendo que alguns demonstraram espírito de superação, melhorando bastante os tempos de conclusão, desta forma melhorando o aspeto detetado anteriormente que muitos deles em estilo de cooperação realizavam o percurso a pé.

No Voleibol foi dado sequência ao trabalho nas componentes do serviço por baixo dinâmica dos 3 toques e na finalização para zona de difícil receção, estes aspetos que apresentam uma maior complexidade em jogo e que necessitam de ser aprimorados pela maioria dos alunos. A aluna n.º 8, ainda revelou dificuldade para se deslocar para o ponto de queda da bola pelo que continuou a trabalhar neste pressuposto específico. O aluno n.º 30, conseguiu atingir o nível Introdução, tendo sido necessário dirigir o seu trabalho de forma a alcançar o nível elementar.

Na Ginástica Acrobática os alunos continuaram a assimilar a coreografia. É de salientar que todos os grupos adquiriram estrutura para a realização da mesma, tendo sido

introduzido a componente da música, a qual foi escolhida por parte dos alunos e trabalhada em harmonia com a coreografia.

Na Dança a maioria dos alunos adquiriu o passo base e o progressivo, tendo sido registadas algumas dificuldades na realização do passo lateral. Os alunos n.ºs 1, 16, 2 e 22, concluíram a coreografia, assumindo que estes alunos mostraram-se os mais aptos, ajudaram os demais a adquirirem as mesmas competências como estipulado nas considerações iniciais dos métodos de trabalho.

Quanto ao módulo das Atividades Físicas, Contextos e Saúde, os alunos continuaram a desenvolver o trabalho de grupo.

UD6- Unidade Didática 6

Plano

Esta Unidade didática foi composta na sua íntegra por 4 aulas, lecionadas nos espaços 1,4,3 e 1. A UD 6 surge no seguimento da UD 5, mantendo a lógica do trabalho realizado na vertente de desenvolvimento bem como do trabalho das componentes críticas no qual as matérias prioritárias foram definidas.

Esta UD teve como objetivos o contínuo aperfeiçoamento e consolidação do trabalho realizado até então nas UD's anteriores com vista às avaliações dos módulos. Quanto à formação de grupos de trabalho esta foi mantida pois o trabalho até então revelou-se bastante profícuo entre os alunos dos vários grupos.

Balanço da UD 6

Durante esta UD foram trabalhados na matéria de Orientação, a leitura de alguns mapas com escala de 1:10000 e foram realizados alguns percursos dentro da escola em estilo de competição com partidas por equipas, com intervalos de tempo entre elas, como forma de promover a capacidade aeróbia bem como aumento da motivação através da competição tendo ainda em vista as atividades que serão desenvolvidas na saída de campo, desta forma dando sequência ao trabalho desenvolvido.

No Voleibol foi dado sequência ao trabalho nas componentes do serviço por cima e na finalização para zona de difícil receção, estes aspetos que apresentam uma maior complexidade em jogo e que necessitaram de ser aprimorados pela maioria dos alunos. Em contexto de jogo verificaram-se maioritariamente melhorias na finalização para zona de difícil

receção pois registou-se um progresso da turma neste aspeto. A aluna n.º 8, superou a dificuldade de oferecer maior continuidade ao jogo tendo melhorado bastante no deslocamento para o ponto de queda da bola, a aluna continuou ao longo da UD a trabalhar de forma a consolidar o nível Introdução. O aluno n.º 30, conseguiu alcançar os critérios do nível E, foi de registar que os alunos n.ºs 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 e 18, melhoraram significativamente no serviço por baixo e na finalização para zona de difícil receção desta forma atingiram o nível E. Ficou estabelecido que estes alunos devem cumprir o nível E na UD seguinte.

Na Ginástica Acrobática saliento que todos os grupos conseguiram uma coreografia estruturada, consubstanciada na marcação de 3 figuras com 2 elementos de ligação coordenando a mesma com a música escolhida pelo grupo. Registrou-se que apesar das dificuldades relativas à assiduidade da turma, os alunos esforçaram-se no sentido de colmatar esta lacuna, atingindo os objetivos pretendidos.

Na Dança a maioria dos alunos adquiriu o passo base e o progressivo, tendo que ser ainda trabalhado o passo lateral. Os alunos nºs 1, 16, 2 e 22, que conseguiram realizar a coreografia totalmente assimilada. Assumindo que estes alunos são os mais aptos foram selecionados para trabalhar em cooperação de forma a ajudarem os demais a atingirem as competências em falta.

O módulo das Atividades Físicas Contextos e Saúde finalizou-se, perante a entrega dos trabalhos no prazo estipulado.

Balanço da 3ª Etapa - Desenvolvimento

Importa começar por dizer, que esta etapa foi composta pelas UD's 3, 4, 5 e 6, nas quais foram trabalhados os aspetos espelhados nos balanços das mesmas. Nesta altura, ao nível da matéria referente ao Voleibol, todos os alunos trabalharam para atingir o nível E, exceto a aluna n.º8, que teve de investir mais de forma a consolidar o nível I. Perante esta situação, tinha como objetivos para o nível Introdução, que os alunos se deslocassem segundo a trajetória da bola, tendo-o obtido com sucesso. Os alunos que trabalharam para a obtenção do nível E, trabalharam para a realização da dinâmica dos 3 toques, em que o 2º toque é dado pelo jogador da posição 3, o serviço por cima bem como a finalização para zona de difícil receção. Assumindo que estes alunos foram os mais aptos, portanto e seguindo a lógica pedagógica anteriormente aplicada ajudaram os demais a adquirirem as mesmas competências.

Ao nível da Orientação, todos os alunos cumpriram o nível I, conseguindo identificar os pontos do mapa em 15 minutos. Pelo que, apenas participaram na prova fora da escola relativa à saída de campo os alunos, GN, GL, TS, CC, CF, IG, MP, LF, AC, DF, AA, RS, VN, DR. Desta forma, deu-se por concluído este módulo estando todos os minutos de lecionação do mesmo cumpridos como reflete o quadro 13 em baixo indicado.

Quadros 13

Ava. Final de Orientação

	Avaliação Final	
AEN(Orientação)	NI	I
Alunos	Nº -	Nº 1,2,3,5,6,7, 8,9,10,11,12, 13,14,15,16, 18, ,20,21,22,23, 24,25,26,27,28, 29,30

Já na matéria de Dança, ficou registado que a maioria dos alunos atingiu os objetivos pré-estabelecidos. Com exceção dos alunos VN e DF que demonstraram algumas dificuldades em apanhar o ritmo da música bem como na execução correta dos passos dentro do tempo.

Analisando a matéria da Dança verifiquei que a maioria dos alunos da turma alcançou os objetivos estabelecidos para a matéria de Dança. No entanto, foi importante destacar que dois dos alunos em particular, VN e DF, enfrentaram dificuldades específicas no processo de aprendizagem.

Estas dificuldades manifestaram-se na capacidade de demonstrar e manter as posturas e posições características da dança, bem como na sincronia com a música e na entrada nos tempos adequados. Esses elementos são fundamentais para a execução correta da dança, pois a sincronia e a precisão são essenciais para criar uma apresentação harmoniosa e esteticamente agradável.

É compreensível que alguns alunos tivessem encontrado desafios em determinadas áreas da Dança, uma vez que cada indivíduo possui aptidões e ritmos de aprendizagem distintos. Para alunos como o VN e DF, foi benéfico oferecer-lhes apoio adicional e oportunidades de prática extra para que pudessem melhorar nestas áreas específicas.

Uma abordagem de tutoria ou cooperação entre pares mostrou-se profícua na abordagem pedagógica relativa estes alunos, permitindo-lhes obter uma orientação através de colegas mais competentes na matéria. Assim, a aplicação destas estratégias que se inserem na diferenciação de ensino, como a realização de exercícios e atividades adaptadas às necessidades individuais dos alunos, ajudou-os francamente a evoluírem nas suas competências de dança.

Foi importante reconhecer os esforços de todos os alunos e, ao mesmo tempo, oferecer-lhes o suporte necessário para que o VN e o DF superassem as suas dificuldades e desta forma os mesmos se sentissem mais confiantes e proficientes na abordagem à matéria de dança. O processo de aprendizagem é contínuo e, com apoio e dedicação, acredito que todos os alunos têm a capacidade de progredir e alcançar o sucesso nas suas aprendizagens da Dança.

Na Ginástica, todos os alunos conseguiram estruturar as coreografias tendo a maioria dos grupos completado a marcação de 3 figuras a trios ou pares com 2 elementos de ligação entra as mesmas, definindo as posturas e posições da figura de forma equilibrada e durante 3 segundos, com música, como foi estabelecido nos documentos de apoio com recurso às rubricas. Todos concretizaram a coreografia, pelo que não revelavam dificuldades na realização das figuras necessárias quando feitas isoladamente.

O módulo das Atividades Físicas Contextos e Saúde finalizou-se, perante a entrega dos trabalhos no prazo estipulado.

4ª Etapa – Produto

UD7- Unidade Didática 7

Plano

A quarta etapa denominada de Produto foi composta na sua estrutura pela UD7, e decorreu durante 3 aulas de 50 min, nomeadamente entre 1, 3 e 8 de março 2023. Sabendo que cada espaço semanal seria 2, 3, 2, a estratégia adotada consistiu em realizar inicialmente uma atividade de treino preparatório (nos primeiros 10 minutos de aula) e seguidamente uma avaliação formal dos vários módulos.

Esta unidade didática proporcionou a retificação e consolidação dos conteúdos, com o objetivo de analisar e avaliar as competências adquiridas pelos alunos nesta etapa final do Produto, para tal utilizei os processos de avaliação formal previamente planeados, de forma a compreender se os alunos cumpriram com os critérios expressos nos planos de gestão

modular que por sua vez se consubstanciam nas Aprendizagens Essenciais.

Balanço da UD 7

Analisando o Voleibol, matéria esta na qual os alunos foram colocados em situação de avaliação de 4x4, com a rede a 2,10/2,15 num campo (12 x 6). Em que foi trabalhado o serviço por baixo ou por cima, com rotação a cada 2 pontos. Avaliando em contexto, verifiquei melhorias na maioria dos alunos, tendo a turma na sua plenitude atingindo o nível E, cumprindo-se desta forma os critérios da observação da dinâmica dos 3 toques da finalização para zonas de difícil receção, bem como o serviço por cima. A aluna que não cumpriu o nível I, conseguiu alcançar o mesmo, cumprindo o critério do deslocamento para o ponto de queda da bola que tinha vindo a ser trabalhado ao longo da última etapa. Há a destacar que o aluno n.º 30, que evoluiu bastante, não consegui ainda alcançar o nível E, por não cumprir os critérios de finalização para zona de difícil receção, bem como, o serviço por cima, no entanto consolidou claramente o nível I. O restante da turma alcançou o nível E. Quero ainda destacar os alunos n.º s 1, 12, 23 e 28, por terem sido exemplares, destacam-se por se encontrarem em patamares superiores, sendo que os mesmos colaboraram nas atividades de forma a ajudar os colegas a progredirem, tendo em muitos casos sido fundamentais para o elevar da qualidade do jogo ou dos exercícios. O quadro em baixo indicado espelha esta mesma evolução.

Quadro 14

Ava. Final Voleibol

	Avaliação Inicial			Avaliação Final		
JDC(Voleibol) Níveis	NI	I	E	NI	I	E
Alunos	Nº 8,30.	Nº 1,2,3,5,6,7,9, 10,11,12,13, 14,15,16,18, ,20,21,22,23, 24,25,26, 27,29.	Nº 1,12,23,28.	Nº -	Nº 8,30.	Nº 1,2,6,7, 9, 10,11,12,13, 14,15,16,18, ,20,21,22,23, 24,25,26, 27,29,23,28.

Em retrospetiva analisando o módulo da Dança, onde todos os alunos foram avaliados na dança a pares na rumba quadrada, foi notória uma melhoria significativa de todos os alunos que a compõem, nomeadamente os alunos n.ºs 8 e 30, estes foram os que apresentaram maiores dificuldades no início do ano e que melhoraram circunstancialmente,

mas não conseguiram atingir o nível elementar uma vez que apresentaram dificuldades em enquadrarem-se no ritmo da música e terem uma postura rígida. Os restantes alunos concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos, referentes ao passo básico, lateral com volta e contravolta, bem como, ao progressivo dentro do ritmo da música com harmonia e fluidez. Tenho que destacar os papéis dos alunos n.º 1, 2, 5, 6, 15, 16, 22 e 23, estes que colaboraram com os colegas durante as aulas, promovendo a sua evolução no sistema de trabalho de rotação a pares destacando-se neste aspeto. A evolução dos alunos em relação à avaliação inicial encontra-se espelhada no seguinte quadro em baixo indicado.

Quadro 15

Ava. Final Dança

	Avaliação Inicial		Avaliação Final	
Dança	NI	I	NI	I
Alunos	Nº 3,7,8,9,10,11,12, 13,14,18,20,21,24, 25,26,27,28,29,30	Nº 1,2,5,6,15, 16,22,23.	Nº -	Nº 1,2,3,5,7,8,9,10, 11,12,13,14, 15,16,18,20,21,22, 23,24,26,27, 28,30.

Na Ginástica Acrobática, em situação de avaliação em grupo foram desenvolvidas as coreografias com música, onde cada elemento participou pelo menos em três figuras de pares ou três figuras de trios com 2 elementos de ligação entre si. Foi observada uma evolução significativa na maioria dos alunos da turma em relação às avaliações iniciais, demonstrando todo o trabalho que foi realizado ao longo do ano, sempre com o meu auxilio, destaco claramente a colaboração dos alunos n.º1, 2, 5, 6, 15, 16, 22 e 23 que mostraram sempre uma postura exemplar, contribuindo para a evolução do trabalho dos respetivos grupos que representavam, apesar, da problemática relativa à assiduidade da turma, que prejudicou a aprendizagem de alguns elementos da mesma, este grupo de alunos colaborou sempre com os colegas de forma a minimizar este problema, desenvolvendo assim um trabalho de qualidade nos vários grupos que representaram. Todos os alunos cumpriram os objetivos pretendidos, desta forma alcançaram o nível I como demonstra o quadro em baixo indicado.

Quadro 16

Ava. Final de Ginástica Acrobática

	Avaliação Inicial		Avaliação Final	
Ginástica Acrobática.	NI	I	NI	I
Alunos	Nº 3,5,6,7,8,10,12, 18,20,21, 25,26,27,29,30	Nº 1,2,9,13,14, 15,1 6,22, 23,24	Nº -	Nº 1,2,3,5,6,7,8, 9,10,12,13,14, 15,16,18,19, 20,22,24,24, 25,26,27,28,29

Projeto Professor a Tempo Inteiro – PTI
Plano

Tendo em conta a importância de refletir e atualizar-me como estagiário e com o objetivo de evitar uma postura passiva, procurei identificar as principais dimensões da minha ação durante o estágio. Para garantir esta abordagem proativa, foi fundamental avaliar o impacto das minhas escolhas e decisões num contexto que não me era familiar.

Importa destacar que desde o primeiro momento, procurei estabelecer uma relação positiva com os restastes docentes do GEF, este esforço teve como propósito identificar as turmas que representariam um desafio interessante para mim enquanto professor, como também, promover um trabalho colaborativo entre os docentes, pois reconheço que isso seria fundamental para o meu desenvolvimento profissional, conforme defendido por Armour & Yelling (2007).

Perante este enquadramento, o projeto PTI em que estive envolvido tornou-se crucial, pois permitiu-me focar na preparação e definição de objetivos para aprimorar a prática pedagógica. Em termos de intervenção pedagógica, baseado nas informações coletadas e discutidas nas reuniões semanais do núcleo de estágio, estabeleci alguns objetivos, tais como melhorar a circulação nas áreas periféricas da escola, reduzir o tempo de transição entre as estações, aumentar a frequência do feedback e aprimorar o encerramento do ciclo de feedback.

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) ocorreu no início do 1º período, entre 3 e 7 de outubro de 2022. Antes da sua realização, levei em consideração a seleção das turmas com base no racional definido anteriormente, priorizando a mais-valia do trabalho colaborativo com certos professores e o desafio de lecionar para turmas diferentes. Abordei os professores escolhidos para garantir que a atividade não interferisse nos seus planeamentos e que estivessem disponíveis para aceitar minha proposta. Felizmente, eles aceitaram, e então acompanhei o professor Hélder Silva, que lecionava a turma do 11ºJ, do curso profissional de desporto, bem como o professor José Toureiro, que lecionava o 10ºA e 10ºB do ensino regular.

Dado que a minha turma era do ramo profissional, fiz questão de diversificar a escolha das turmas, procurando também interagir com algum professor que lecionasse para turmas regulares, pois acreditava que essa experiência seria valiosa para a minha carreira como futuro professor. Para isso, consultei os professores titulares, questionando-os sobre as turmas que poderiam ser consideradas desafiadoras para um novo docente.

Uma vez que a possibilidade de realização do PTI foi garantida, na semana anterior à sua execução, reuni-me com os professores de cada turma para discutir detalhadamente sobre as mesmas e definir os objetivos a serem alcançados pelos alunos, procurando garantir que a minha intervenção fosse valorizada por todos. Além disso, estabeleci uma dinâmica de reflexão após cada aula com o professor, seguindo o protocolo MAGIC, estando alinhado com os objetivos subjacentes ao projeto PTI.

Balanço

Analisando retrospetivamente o trabalho desenvolvido durante o projeto PTI e mais concretamente no domínio da gestão durante o estágio, constatei, em conjunto com os professores e com base nas informações coletadas, algumas melhorias em relação à minha circulação nos espaços de aula. Estas melhorias permitiram-me ter um controlo mais ativo da turma, favorecendo a motivação e empenho dos alunos nas atividades motoras. As discussões com os professores e com o meu colega de estágio sobre os diferentes momentos da aula foram fundamentais para esta evolução.

De forma a reduzir o tempo de transição entre atividades, experimentei a estratégia de contagem decrescente, que funcionou bem em algumas turmas, mas não surtiu o mesmo efeito nas turmas do 11º ano, onde houve mais confrontos e conflitos no estabelecimento e

aplicação das regras. No entanto, após esse momento, integrei esta estratégia nas minhas aulas, e a mesma ajudou-me a reduzir o tempo de transição e a criar um ambiente mais positivo, oferecendo mais oportunidades de reforço e valorização do desempenho dos alunos. Esta estratégia representou um avanço importante na dinâmica da intervenção pedagógica, como sugerido por Braithwaite et al. (2011), ao favorecer um clima de aprendizagem que por sua vez despoletará a mestria.

No que diz respeito à dimensão da Instrução, pude perceber que houve um aumento no número de feedbacks dados aos alunos, o que é crucial para o processo de aprendizagem, como apontado por Sigrist et al. (2013). No entanto, em relação ao encerramento do ciclo de feedbacks, este objetivo poderia ter sido melhor alcançado se não tivesse dado tanto enfoque à circulação na periferia da aula. Por outro lado, o foco na circulação permitiu-me oferecer mais feedbacks à distância, o que também foi uma dimensão aprimorada.

Ao trabalhar colaborativamente com os professores das turmas, percebi que em alguns casos, certas práticas e atividades poderiam ser mais adequadas para os alunos, considerando as suas dificuldades. Os professores permitiram-me experimentar metodologias ou exercícios que achava mais adequados, tendo também aproveitado a oportunidade para adotar e desenvolver novas práticas. Além disso, ao analisar o planeamento dos professores, identifiquei diferentes metodologias e exercícios que considerei muito interessantes e que poderiam ser excelentes ferramentas em contextos similares.

Em suma, este projeto foi extremamente enriquecedor para mim e penso que impactou nos demais professores, contribuindo para a formação de uma comunidade de aprendizagem profissional. De acordo com Stoll et al. (2006), esta comunidade é construída através do debate e questionamento contínuo e reflexivo entre colegas de profissão, procurando o desenvolvimento do conhecimento e das competências de todos os envolvidos.

Saída de Campo

A Saída de Campo teve como alicerce estrutural a norma de planeamento que se norteia pelo modelo de planeamento por etapas, como pode ser observado no quadro abaixo indicado.

Quadro 17

Planeamento da SC

Plano da Saída de Campo				
	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Processos	Caracterização Local	Definição de objetivos	Mobilização dos recursos e materiais	Preparação dos recursos
	Avaliação das possibilidades	Definição de data e local	Definição das dinâmicas interdisciplinares	Realização da Saída de Campo
	Definição de oportunidades	Definição de programa de atividades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Avaliação
	Identificação dos órgãos-alvo	Definição das medidas de segurança	Visita do local	Balanço

A Saída de Campo constituiu-se por si só como uma atividade cooperativa entre o núcleo de estágio. Esta atividade envolveu uma série de pareceres conjuntos, com base nas oportunidades assinaladas a partir da informação coletada na avaliação inicial das capacidades e recursos locais. É de frisar que como sendo cidadão ativo, e natural do Barreiro tinha uma experiência ampla quanto às possibilidades que poderiam ser exploradas nas mais diversas áreas. Tendo sido inicialmente estabelecido que a mesma se realizaria num espaço natural arborizado como por exemplo uma reserva natural.

Esta decisão foi tomada para que o projeto pudesse proporcionar uma rutura com a vivência diária no ambiente urbano por parte dos alunos das turmas que se associaram à saída de campo nomeadamente o 12ºJ e o 11º J. O projeto foi de grande importância, especialmente por estar alinhado com as oportunidades identificadas e relacionado ao módulo de Orientação, permitindo um desenvolvimento significativo e uma conexão mais forte com este módulo.

Adicionalmente, o projeto também considerou a realização de atividades específicas bem como o desenvolvimento de competências relacionadas com o domínio socio afetivo e das relações pessoais entre alunos e professores. Estes aspetos foram alcançados através da

formação de hábitos, atitudes e conhecimentos, nos quais estas atividades desempenham um papel significativo como referem Behrendt & Franklin (2014).

1ª Etapa - Saída de Campo

No contexto do desenvolvimento da Saída de Campo, levando em consideração o princípio estabelecido anteriormente, foi essencial compreender as condições para torná-la exequível. Assim sendo, as reuniões com o orientador de escola e com o professor Nuno Antunes, que também aderiu à participação na atividade com a sua turma do 11ºJ do curso Profissional de Desporto, mostrando interesse na participação da mesma desde o primeiro momento, foram fundamentais para discutir as diferentes propostas apresentadas.

Durante o processo de elaboração da SC, foi considerada uma necessidade crucial a continuidade das aprendizagens relacionadas à matéria de Orientação e Aptidão Física, bem como atividades de Saúde e Bem-Estar, especialmente no caso do professor Nuno Antunes. Um ponto fulcral que reforça a necessidade de realizar esta atividade, foi o fato de que abordagem realizada na escola seria descontextualizada em relação à sua prática como referem Beames, Atencio & Ross (2009).

Dado que esta atividade se inseria na área da lecionação, também surgiram oportunidades para desenvolver dinâmicas de coordenação interdisciplinar com os módulos de aptidão física, atividades de exploração da natureza e atividades físicas relacionadas com a saúde.

Neste sentido, a expressão do projeto a nível interdisciplinar desempenhou uma função de relevância, não só através dos objetivos específicos, como também pelo fato que proporcionou outras visões de intervenção que procuraram aprimorar a atividade em si, bem como, a interação que os alunos tiveram com as disciplinas envolvidas, incentivando-os a uma relação interpessoal mais rica com seus colegas do 11º ano.

2ª Etapa - Saída de Campo

No processo de planeamento e projeção da SC, o estabelecer dos objetivos mostrou-se crucial tanto para demonstrar as intenções pedagógicas quanto para avaliar os resultados, como menciona por Behrendt & Franklin (2014).

No seguimento estabeleci os seguintes objetivos, promover a preservação ambiental e a conscientização sobre a importância da conservação da natureza através de uma abordagem

introdutória à matéria de Orientação, por meio da participação num percurso de manutenção na mata da machada. Além disso, procurou-se demonstrar, na prática, os conhecimentos adquiridos ao longo das aulas de EF e proporcionar uma experiência de exploração da natureza durante a atividade de Orientação. Outro objetivo foi destacar a relevância da disciplina de EF na escola, realçando a sua contribuição na Saída de Campo. Também foi visada a melhoria das relações entre os alunos, incentivando o trabalho colaborativo, bem como o fortalecer da interação entre alunos e professores, criando um ambiente de aprendizagem mais acolhedor e positivo para todos os integrantes da atividade.

Como objetivos específicos, pretendi pôr em prática a dinâmica das matérias desenvolvidas durante as aulas, em contexto, na turma do 12ºJ, compreendendo também a necessidade do trabalho cooperativo, para o aperfeiçoamento das aprendizagens na matéria de Orientação dos alunos do 11ºJ, turma do professor Nuno Antunes, que se mostrou desde o primeiro momento interessado em participar com a sua turma na realização desta atividade, interligando a mesma com o módulo de Cardiofitness, inserido na disciplina de Exercício e Saúde lecionada à turma do 11º J.

Com os objetivos estabelecidos, a escolha do local revelou-se como um processo crucial para todo o planeamento subsequente. Após avaliar diversas opções, a Mata da Machada foi selecionada como o local indicado para a SC. Esta decisão foi baseada em três critérios fundamentais, a ligação de proximidade do núcleo de estágio com o local escolhido, o que facilitou o planeamento das atividades e contribuiu para a redução de riscos associados, a existência de bons e variados meios de acesso ao local, proporcionando facilidades logísticas para a realização da atividade, a disponibilidade de recursos materiais na própria escola, como as balizas, e a facilidade de acesso aos mapas fornecidos pelo Centro Ambiental da Mata da Machada, o que possibilitou a realização da SC sem custos adicionais. No desenvolvimento desta atividade, foi considerada também a oportunidade de articular com o professor orientador de escola Rodrigo Galrito, reconhecendo as suas contribuições valiosas para o planeamento e desenvolvimento geral do programa de atividades. Esta cooperação e sinergia entre todos os envolvidos agregou valor ao processo de organização e execução da SC.

No seguimento elaborei um email exploratório para o responsável do Centro Ambiental da Mata da Machada de forma a perceber a orgânica de funcionamento das atividades ao ar livre na mata e, que recursos o Centro poderia disponibilizar para o

desenvolvimento da mesma. Foram abordados os temas da disponibilidade, do número de alunos que possivelmente que participariam, bem como questões de logística, onde ficou determinado que a atividade se realizaria dia 4 de março.

3ª Etapa - Atividades

A atividade concretizou-se no dia 4 de maio, na Mata da Machada, que fica situada no concelho do Barreiro, tendo proporcionado aos alunos a prática de atividades de exploração da natureza, nomeadamente da modalidade de Orientação.

Os objetivos propostos englobam a contribuição para a preservação do ambiente, reconhecendo a importância da conservação da natureza, ao mesmo tempo que visaram demonstrar e consolidar as aprendizagens adquiridas ao longo do ano nas aulas de Educação Física, particularmente no que diz respeito à matéria de Orientação. Os objetivos da atividade também tiveram como intuito valorizar a disciplina de EF em contexto escolar, melhorando o inter-relacionamento dos alunos, proporcionando aos alunos do 12º J realização de percursos em conjunto com os do 11º J, desta forma promovendo a colaboração e cooperação entre as turmas. Ainda como objetivo, a SC teve como premissa a estimulação do inter-relacionamento entre alunos e professores.

Os objetivos tiveram como propósito oferecer uma experiência diferenciadora fora do ambiente escolar, promovendo a melhoria do clima e da cooperação entre os alunos, que foram divididos em grupos mistos compostos por estudantes de turmas diferentes. A SC também visou potencializar a aprendizagem de matérias alternativas, proporcionando aos alunos uma abordagem educativa diferenciada.

Durante a atividade, os alunos assumiram a responsabilidade de cumprirem as regras estabelecidas, demonstrando respeito pelos colegas e pelo ambiente envolvente. Esta responsabilização atribuída aos alunos foi fundamental para promover uma experiência harmoniosa e enriquecedora para todos os participantes.

Em relação aos materiais, estes foram disponibilizados no caso das balizas pelo professor Nuno Correia, responsável pelo núcleo de estágio das multiactividades da ESAC. Já os mapas da mata foram fornecidos pelo Centro Ambiental da Mata da Machada, estes que são representativos do percurso pequeno e do percurso médio como demonstrado no anexo relativo aos percursos pequeno e médio.

4ª Etapa - Produto - Balanço da atividade

A adesão dos alunos a esta atividade foi positiva, contando com a participação de

30 alunos correspondentes a duas turmas, 20 alunos do 12ºJ (minha turma) e 10 alunos do 11ºJ (turma do professor Nuno Antunes, este que foi o responsável pela disciplina de Exercício e Saúde que integrou o módulo de Cardiofitness na temática da Orientação).

As atividades realizaram-se sob a minha supervisão, contando com a colaboração de 4 professores da ESAC, nomeadamente o professor Nuno Antunes, o professor Sérgio Seixo e o professor orientador de escola Rodrigo Galrito e do meu colega de estágio Ricardo Ramos, como fica explicito no quadro do plano da atividade abaixo indicado.

Quadro 18

Cronograma com o Plano de atividades da SC

Atividade	Professor Responsável	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00
Montagem do percurso pequeno	Professor Gonçalo e Nuno					
Receção aos alunos/ briefing aos alunos sobre a atividade. Circuito de manutenção.	Professor Gonçalo e Professor Nuno					
Percurso pequeno.	Professor Gonçalo e Professor Nuno					
Montagem do percurso Intermédio.	Professor Sérgio Seixo e Rodrigo Galrito.					
Percurso intermédio.	Professor Gonçalo e Professor Nuno					
Divulgação dos resultados /Balanço da atividade com os alunos.	Professor Gonçalo e Professor Nuno					

É relevante destacar que os alunos da turma 12ºJ apresentaram uma taxa de participação de aproximadamente 80%, demonstrando um forte espírito de grupo e união. É de salientar que o seu entusiasmo foi fundamental para que a maioria dos alunos frequentasse a atividade.

A organização das atividades, conforme explicita o cronograma, iniciou-se às 8:00h, junto à entrada da Mata da Machada de frente ao quartel dos fuzileiros do Barreiro. Primeiramente e em conjunto com o professor Nuno Antunes procedemos à montagem do percurso pequeno "balizando" o mesmo com recurso aos mapas previamente fornecidos pelo Centro Ambiental. Às 9:00h realizou-se uma palestra inicial sobre a atividade com o objetivo de estabelecer regras e explicar o funcionamento da atividade, foram também verificadas as presenças bem como abordadas temáticas de segurança, e ainda, criados grupos /equipas e abordadas algumas temáticas relativas à Orientação.

Das 10:00h às 11:00h, os alunos realizaram o percurso pequeno, este composto por 9 balizas. Adotei uma posição de controlo na atividade, ficando no ponto de encontro para controlar as chegadas bem como as partidas, enquanto isto o professor Nuno Antunes com a ajuda do professor orientador de escola Rodrigo Galrito e o professor Sérgio Seixo, procederam ao "balizamento" do percurso intermédio, que se realizaria posteriormente. Das 11:00h às 12:00h. Os alunos realizaram o percurso intermédio em estilo de competição saindo em vagas as várias equipas com uma diferença de 2 minutos entre elas. No desenvolvimento deste percurso e conjuntamente com a última equipa o professor Nuno Antunes, acompanhou os mesmos de forma a garantir que nenhum grupo de alunos se perdesse. Permaneci no ponto de encontro controlando as partidas e as chegadas, efetuando o registo dos resultados. Das 12:00h às 13:00h, e já com as equipas reunidas procedeu-se à divulgação dos resultados bem como à palestra final que englobou o balanço geral da atividade na qual recebemos um feedback bastante positivo por parte dos alunos. No inquérito de autoavaliação, 90% dos alunos autoavaliaram a atividade como tarefa a desenvolver futuramente, no campo da dificuldade dos percursos 80% acharam os percursos de realização acessível e 20% de difícil realização. Saliento que todos os alunos de ambas as turmas conseguiram concluir os 2 percursos.

De forma a divulgar a atividade, foram ainda partilhadas fotos que demonstram o envolvimento dos alunos nas tarefas desenvolvidas pelas várias turmas servindo também como evidências da atividade.

Balanço Final – Saída de Campo

Enquanto estagiário, considero que este projeto foi extremamente positivo, devido ao apoio e envolvimento de diversos recursos humanos da escola, destacando a colaboração dos membros do GEF, em particular dos professores que me auxiliaram diretamente na concretização do projeto, como o professor orientador de escola Rodrigo Galrito, o professor Nuno Antunes, o professor Nuno Correia, o professor Sérgio Seixo e o meu colega de estágio professor estagiário Ricardo Ramos. Também foi essencial o contributo dos responsáveis pelo Centro Ambiental da Mata da Machada, que disponibilizaram o equipamento necessário para a concretização da atividade na sua plenitude.

Este projeto enriqueceu a experiência dos alunos, promovendo atitudes e conhecimentos em prol da preservação do ambiente. Sob a perspetiva da educação ambiental,

esta conexão com a natureza parece ser um fator-chave para uma relação em comunhão com o meio ambiente promovendo ações ecológicas, como mencionado por Otto & Pensini (2017).

A dinamização da atividade de Orientação superou minhas expectativas, foi o resultado do trabalho desenvolvido nas aulas de EF bem como da organização e planeamento da mesma. Mostrou-se um desafio importante para o meu desenvolvimento pessoal nesta área. Todos os alunos realizaram ambos os percursos de Orientação, e a abordagem da matéria nas aulas permitiu desenvolver dinâmicas desafiadoras e motivadoras.

Apesar de alguns contratempos, a atividade foi bem-sucedida devido à preparação adequada, incluindo os contatos estabelecidos com a Câmara Municipal do Barreiro e o Centro Ambiental da Mata da Machada. O professor Nuno Antunes demonstrou grande interesse no projeto, facilitando a integração de atividades interdisciplinares, e o seu testemunho durante e após a SC destacando a importância dessas atividades e do trabalho colaborativo entre professores, contribuindo assim para valorizar a disciplina de EF na escola.

As dinâmicas interdisciplinares também desempenharam um papel importante no desenvolvimento e fortalecimento das relações entre professores e alunos, em particular com o professor Nuno Antunes. Observando as interações ao longo do dia pelos alunos, pude perceber como este projeto contribuiu significativamente para melhorar as relações pessoais entre os alunos da turma, bem como entre as turmas.

Destaco a relevância da formação dos grupos com critérios de heterogeneidade e combinação de alunos de diferentes turmas. Considerando a análise de projetos futuros, uma oportunidade interessante de desenvolvimento a explorar seria a extensão da SC para incluir um acampamento e a realização de um projeto de múltiplas atividades no dia seguinte, o que poderia fortalecer ainda mais a união e cooperação entre alunos e professores. Embora esta opção tenha sido ponderada inicialmente, não foi concretizada devido à falta de disponibilidade dos professores. No entanto, a experiência da SC influenciou positivamente a atitude dos mesmos em relação a esta possibilidade.

Projeto de acompanhamento e lecionação das turmas do 10º A e 10ºJ

Perante o início do estágio profissional por parte dos alunos da turma do 12ºJ, no final do mês de março seguindo-se a paragem letiva do final do segundo período, foi discutida em sede do núcleo de estágio, o facto de não ter acompanhamento de uma turma até ao final do ano letivo. No seguimento foi notório que seria uma mais valia proceder ao

acompanhamento de uma turma do ensino regular, já que não tinha tido contato anterior, de uma forma mais prolongada, somente durante a semana de PTI.

No seguimento foram inquiridos alguns professores tendo-se mostrado favorável o professor José Toureiro, professor que lecionava ensino regular à turma de humanidades do 10ºA. A escolha deste professor foi importante pois como já tinha tido contacto com a turma na semana do PTI, facilitou bastante a adesão e a facilidade de relacionamento com os alunos. A nível de trabalho colaborativo com o professor José Toureiro e pelo facto do mesmo ser um docente experiente com longos anos de lecionação da disciplina de EF, e tendo sido o professor que me acompanhou no desenvolvimento das tarefas relativas à área do Desporto Escolar, estabelecemos sempre uma relação bastante positiva baseada na entreajuda e crítica construtivamente sempre que necessário.

Projeto de Acompanhamento-10ºJ

Quanto à lecionação da turma do 10ºJ do curso Profissional de Desporto, este surgiu após a atribuição do acompanhamento à turma do 10ºA e perante a interrupção do estágio pedagógico do meu colega do núcleo de estágio. No seguimento deste acontecimento, foi-me proposto pelo professor orientador de escola que de forma autónoma desenvolve-se o final da 3ª etapa bem como a etapa de Produto referente às avaliações dos módulos de forma a dar continuidade ao processo de lecionação da turma para que esta não saísse prejudicada. Saliento, que como observei todas as aulas do meu colega, bem como, participei em várias análises de aspetos sobre a turma com o mesmo, encontrava-me por dentro das dinâmicas comportamentais da turma, bem como do desenvolvimento das matérias, tendo sido esta uma mais valia facilitadora da minha integração e planeamento do que pretendia desenvolver.

Caracterização da Turma

A turma do 10º J do Curso Profissional de Desporto foi constituída por 28 alunos, dos quais 8 raparigas e 20 rapazes. Com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos.

3ª Etapa - UD3- Desenvolvimento

Plano

Perante a necessidade de construir um planeamento para a turma do 10ºJ, comecei por estruturar a calendarização da turma de forma a perceber quanto tempo de trabalho iria obter, visto que muitos dos dados que o meu colega tinha nos documentos partilhados de planeamento na drive do núcleo de estágio encontravam-se incompletos tendo sido necessário projetar novos, o quadro em baixo indicado expõe a calendarização das várias UD's que foram

desenvolvidas neste âmbito, bem como a contagem das aulas necessárias para o devido cumprimento do plano curricular, incluindo o período de aulas da minha intervenção.

Quadros 19

Calendarização do 3º Período do 10ºJ

Calendarização - 3º Periodo - 10º J - Etapas de Desenvolvimento e Produto													
Mês	Maio									Junho			
Semana	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
Dias	Feriado	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14
Espaços	2	2	4	4	1	1	3	3	2	2	4	4	1
UD	UD1				UD2				UD3				
Aulas	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
Etapa	Desenvolvimento				Produto								

Relativamente ao desenvolvimento da UD3, que constituiu a 3ª Etapa, esta foi composta por um conjunto de 4 aulas, sendo as mesmas lecionadas nos espaços 3,3,4 e 4. Um ponto positivo a destacar cinge-se ao horário da turma do 10ºJ, e que mereceu ser registado, tendo contribuído para o processo de ensino. Este ponto positivo prendeu-se com a atribuição de espaços semelhantes, atribuídos pelo *roulement* e que se encontram agrupados em duas aulas, uma clara vantagem em termos da continuidade da lecionação das matérias abordadas ao longo das UD's. Não tive a oportunidade de experienciar no meu planeamento anterior, relativo à turma do 12º J, que por sua vez rodava de espaço de aula para aula. Perante o acompanhamento realizado à turma e tendo em conta o pouco tempo disponível para desenvolver as matérias referentes aos módulos de Atletismo, Basquetebol, Dança, Ginástica Solo / Aparelhos e AFCS, obriguei-me a priorizar questões relativas aos comportamentos menos positivos da turma que se tinham vindo a verificar até então, tendo como principal estratégia a formação de novos grupos de trabalho. Apesar de não obter acesso às avaliações iniciais dos alunos realizadas no início do ano, estava por dentro das capacidades de cada aluno, respetivamente em cada matéria e sabia com alguma precisão quais os níveis onde os mesmos se enquadravam. Partindo deste pressuposto, criei um quadro auxiliar para facilitar a perceção sobre as capacidades dos mesmos e para uma posterior formação de grupos, em baixo indicado.

Quadro 20

Caracterização do nível de capacidades dos alunos nas várias matérias

Matérias	Alunos Críticos	Alunos com dificuldades	Alunos Aptos
JDC		3,5,7,8,10,14,13,14,15,16,17,18,20,21,22,24,26,27,28.	2,4,23,25
Dança		3,5,7,8,10,14,13,14,15,16,17,18,20,21,22,24,26,27,28,2,4,23,25.	
Ginástica		2,7,10,12,13,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25.	4,5,8,17,26,27.
Atletismo		2,3,7,8,10,12,13,15,16,18,19,21,22,23,24,25,28.	4,5,14,17,26,27,20

Formei então os grupos de trabalho mantendo a mesma lógica adotada na lecionação do 12ºJ, criando grupos heterogéneos de forma a promover o trabalho colaborativo entre os alunos mais aptos para com os que possuem maiores dificuldades.

Quadro 21

Grupos de Trabalho

Matéria	Grupo	Alunos com Dificuldades	Alunos Aptos
JDC	1	RC,ND,MR,RB,TF	CM
	2	RM,MS,JR,TB	DF
	3	JA,LM,MD,GM,JL	RE
	4	FA,DAM,WE,DM,JS	RV
Dança	1	RC,ND,MR,RB,TF,CM	
	2	RM,MS,JR,TB,DF	
	3	JA,LM,MD,GM,JL,RE	
	4	FA,DAM,WE,DM,JS,RV	
Ginastica	1	RC,ND,MR,RB,CM	TF
	2	RM,MS,JR	TB,DF
	3	LM,GM,JL,RE	JA,MD
	4	FA,DAM,WE,JS,RV	DM
Atletismo	1	RC,ND,MR,CM	TF,RB
	2	RM,MS,JR	DF,TB
	3	LM,GM,JL,RE	JA,MD
	4	FA,DAM,WE,JS,RV	DM

É ainda importante mencionar que as matérias foram abordadas numa lógica de etapas respeitando sempre que possível o princípio do ABCD, priorizando no espaço 2 o Basquetebol, e no espaço 1 a Ginástica Acrobática, sendo que os espaços exteriores 3 e 4 ao Atletismo.

Balanço

Tenho de frisar que a reestruturação dos grupos de trabalho foi uma peça chave no desenvolvimento das tarefas, potencializando o seu rendimento, refletindo-se nas atitudes/ comportamentos, completamente diferentes do que se tinha observado no desenvolvimento das etapas anteriores, o que promoveu uma maior dinâmica em prol da realização das tarefas propostas, bem como de comportamentos de desvio na tarefa.

Ao nível do Basquetebol este foi trabalhado em situação de jogo reduzido de 3x3 de forma a consolidar os seguintes critérios de avaliação que se pretendiam observar durante a avaliação mais concretamente o receber e enquadrar com o alvo, lançamento da passada, a participação no ressalto bem como a marcação individual. Apesar do curto espaço de tempo verificaram-se algumas melhorias nomeadamente em alunos fronteira casos do RB, JA, DM, RC, JL e o TF.

Já no desenvolvimento da prática da Ginástica a mesma foi trabalhada através da construção de uma coreografia com elementos gímnicos que compõem o currículo nomeadamente rolamento à frente e atrás, posições de equilíbrio (ex. vela, ponte, avião, pino e roda). Verifiquei que bastantes alunos mostraram dificuldade na realização de alguns elementos gímnicos. Para colmatar este problema tive que recorrer às progressões pedagógicas e criar estratégias facilitadoras como as ajudas materiais e de alunos mais aptos, de forma a que os alunos superassem estas dificuldades. Após o uso destas estratégias verifiquei algumas melhorias em certos alunos como por exemplo o LM, e o GM que conseguiram realizar o pino bem como as alunas RC, ND, MR e RB que conseguiram realizar ambos os rolamentos. Na Ginástica de Aparelhos e durante o seu desenvolvimento notei alguns progressos, pois perante a correção de alguns aspetos menos positivos da corrida de balanço e da pré-chamada, muitos alunos conseguiram concluir o salto ao eixo e entre mãos corretamente, casos do RB, JA, DM, RC, JL e o TF.

No Atletismo observei uma notória falta de conhecimento no desenvolvimento da técnica de corrida bem como nas transmissões de testemunho no caso das estafetas. No lançamento do peso, foi a matéria que despoletou uma maior incidência da minha intervenção, a nível da técnica e das regras da modalidade de forma a consolidar os conteúdos. Verifiquei melhorias em alunos fronteiros nomeadamente no JA, GM, RC, JL e o RE, tendo estes alcançado o nível elementar.

4ª Etapa- produto

Plano

A quarta etapa denominada de Produto, foi composta na sua estrutura pelas UD2 constituída por um conjunto de 4 aulas realizadas nos espaços 11,3 e 3 e pela UD3, composta por um conjunto de 5 aulas, realizadas nos espaços 2,2,4,4 e 1.

Os principais objetivos prenderam-se essencialmente na aferição e consolidação das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, bem como na recuperação dos alunos que não progrediram ou apresentaram dificuldades em determinada(s) matéria(s), foi também abordada a preparação para o próximo ano.

A estratégia adotada para o desenvolvimento do processo avaliativo consistiu inicialmente na realização da atividade de treino preparatório (nos primeiros 10 minutos de aula) para posteriormente os alunos realizarem a avaliação formal dos vários módulos.

Balanço

A avaliação no módulo JDC relacionado ao Basquetebol foi realizada de acordo com os parâmetros expressos nos programas de gestão modular. Estes programas indicam que a avaliação deve ser realizada num jogo 5x5, num campo reduzido, avaliando os seguintes critérios, em que o aluno recebe a bola com as duas mãos e alinha-se com o cesto, tentando perceber a movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição, lança na passada, dribla se tiver espaço de progressão à frente ou para passar por um adversário direto, seja para lançamento ou para passar a um colega desmarcado, o aluno desmarca-se, criando linhas de passe ofensivas e ocupa racionalmente o espaço, quando não tem a posse da bola, assume-se como defesa, realizando marcação direta, colocando-se entre o adversário e o cesto realizando desta forma a marcação individual. O aluno participa nos ressaltos que têm origem nos lançamentos pretendendo recuperar a posse da mesma para a sua equipa. Estes critérios permitem uma avaliação abrangente das capacidades dos alunos no contexto do Basquetebol, proporcionando uma análise precisa do desempenho individual e coletivo durante o jogo. Foram observadas melhorias nos alunos RB, JA, DM, RC, JL e o TF tendo os mesmos alcançado o nível E.

Tenho a destacar o papel de extrema relevância dos alunos mais aptos CM, DF, RE e o RV que tentaram ajudar colegas com dificuldades a progredir, sendo que estes se encontravam no nível E. Os restantes alunos encontravam-se dentro do nível Introdução.

Relativamente à Ginástica de Solo tenho a destacar que todos os alunos cumpriram

a coreografia proposta, desta forma enquadrando-se no nível I. Destaco também aqui o papel dos alunos TF, TB, DF, JA, MD e o DM que como sendo alunos aptos colaboraram e cooperaram nas ajudas no processo de avaliação promovendo o sucesso no seio da turma.

Já na Ginástica de Aparelhos, alguns alunos não completaram o salto entre mãos corretamente, casos dos alunos RB e MS. Todos os restantes completaram o salto ao eixo. Tenho que destacar os progressos realizados pelos alunos RB, JA, DM, RC, JL e o TF, pois em pouco tempo com algumas correções por mim realizadas nas várias fazes do salto conseguiram transpor o boque com sucesso.

Quanto ao Atletismo foram avaliadas 2 modalidades integrantes como sugerem os planos de gestão modular sendo as mesmas a corrida de estafetas bem como o lançamento do peso. Na corrida de estafetas todos os alunos JA, GM, RC, JL, RE, TF, RB, DF, TB, JA, MD, DM atingiram o nível elementar, verificando-se melhorias desde o primeiro contato, os restantes alunos enquadraram-se no nível I.

No lançamento do peso com orientação nos seguintes critérios, o aluno para uma execução correta realiza uma rotação rodando a bacia para o lado do peso com extensão total na fase final empurrando o engenho para a frente e para cima mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco, tenho de destacar os alunos JA, GM, RC, JL, RE, TF, RB, DF, TB, JA, MD e o DM que alcançaram o nível elementar, os restantes alunos cumpriram os objetivos situando-se assim o nível introdução.

Relativamente ao módulo da Aptidão Física, esta foi avaliada de forma a obterem-se registos sobre a prestação dos alunos de modo a identificar a condição física dos mesmos, obtendo-se registos para preparar o ano letivo seguinte, visto que, não existirem dados anteriores da mesma deixados pelo meu colega de estágio.

Quadro 22

Ava. Final da AF

	Avaliação Final	
Testes FITescola	FZS	ZS
Vai vem	RV.	CM, DF, DM, FA, GM, JR, JL, JS, JA, LM, MS, MD, MR, ND, RB, RB, RC, RE, RM, TF, TB
Extensões de Braços	CM, FA, GM, JL, JS, MS, MD, ND, RB, RM, RV.	DF, DM, JR, JA, LM, MR, ND, RB, RC, RE, TF, TB.
Abdominais	RM.	CM, DF, DM, FA, GM, JR, JL, JS, JA, LM, MS, MD, MR, ND, RB, RB, RC, RE, RV, TF, TB.

Em suma, este processo revelou ser um desafio para mim tendo de dirigir a turma do 10ºJ numa fase final do ano, partindo sem recurso aos dados concretos das avaliações iniciais bem como de todo o progresso anual produzido pelo meu colega, esta que sem dúvida foi a maior dificuldade, eventualmente atenuada pelo acompanhamento constante da turma que me permitiu compreender as dinâmicas da mesma. Com pouco tempo para trabalhar devido às várias atividades que se realizam no agrupamento como a Semana da Robótica e o Sarau. As quais tornaram impossível a prática no pavilhão da escola, os feriados do calendário escolar, também interferiram. Assim, reporto que foi um verdadeiro desafio desenvolver num curto espaço de tempo as aprendizagens dos alunos.

Apesar das dificuldades manifestadas, penso que consegui um trabalho bastante positivo nesta reta final com os alunos da turma, tendo registado melhorias no progresso dos mesmos em algumas matérias.

Projeto de Acompanhamento - 10ºA

Quanto ao acompanhamento da turma do 10ºA, esta foi realizada com a colaboração do professor José Toureio como mencionado anteriormente. Este processo foi orientado com alguma antecedência tendo reunido com o mesmo durante a paragem letiva da Páscoa referente ao término do 2º período, de forma a organizar e planear o acompanhamento da turma, no qual foi desenvolvido a seguinte calendarização como demonstra o quadro em baixo indicado.

Quadros 23

Calendarização do 3º Período do 10º A

Calendarização - 3º Periodo - 10ºA - Etapas de Desenvolvimento e Produto																	
Mês	Abril				Maio									Junho			
Semana	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
Dias	17	21	24	28	Feriado	5	8	12	15	19	22	26	29	2	5	9	12
Espaços	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	4	4	1
UD	UD1				UD2				UD3				UD4				
Etapas	Desenvolvimento				Produto												

Caracterização da turma

A turma do 10º A do Ramo de Humanidades e Tecnologias foi constituída por 26 alunos, dos quais 14 raparigas e 12 rapazes. Com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

3ª Etapa

Plano

Ficou definido que daria continuidade ao trabalho realizado anteriormente pelo professor José Toureiro, abordando durante esta etapa as seguintes matérias, Voleibol, Ginástica no Solo, Dança, Andebol, Badmínton, Aptidão Física, Futebol, Basquetebol e Atletismo nas modalidades do lançamento do peso bem como na corrida de velocidade e estafetas. No campo da Aptidão Física desenvolvi a capacidade aeróbia, capacidade que foi pré-definida pelo professor titular a ser trabalhada nesta etapa final. A etapa teve como unidade estrutural a UD1 que compõe o desenvolvimento das mesmas matérias num conjunto de 4 aulas nos espaços 1,1,3 e 3 sendo que no espaço1 foi atribuída prioridade à Ginástica de Solo e no espaço exterior 3 ao Futebol e ao Andebol. A estratégia teve como principal objetivo continuar a ajudar os alunos a progredirem e melhorarem as suas aprendizagens, aptidões, conhecimentos e capacidades nas diversas áreas da EF, mantendo a lógica de trabalho que o professor José Toureiro aplicou ao longo do ano com algumas adaptações realizadas por mim nomeadamente na formação de grupos, trabalhando com base na lógica de pré-disposição espacial do ABCD, seguindo um modelo de ensino por etapas. Estratégia já desenvolvia anteriormente, sempre com o objetivo de proporcionar a progressão e consolidação das aprendizagens dos alunos, promovendo o sucesso nas matérias e na disciplina.

Quanto à formação de grupos esta sofreu um ajustamento da minha parte que foi aceite pelo professor titular da turma relativo ao facto da elaboração de grupos heterogéneos,

esta opção foi tomada por mim, pois os grupos estabelecidos anteriormente pelo professor, que foram utilizados ao longo do ano, para além de não proporcionarem uma distribuição dos alunos aptos pelos demais grupos nas várias matérias, juntavam muitos alunos críticos em certos grupos o que não contribuía para uma progressão do processo de ensino aprendizagem, o professor concordou com a estratégia de formação de novos grupos como demonstra o quadro em baixo indicado.

Quadro 24

Grupos de trabalho

Matérias	Alunos Críticos	Alunos C/ dificuldades	Alunos Aptos
Basquetebol			
Grupo 1	RO,TR	BP,GO,IB,AC,JG	
Grupo 2	AP	JM,JR,LR,BM,MV,RP	GC
Grupo 3	AT,ATV	AT,ATV,DC,MC,RD	GF
Grupo 4	RB	LC,MN,JP,MC,RD	
Dança			
Grupo 1		BP,GO,IB,AC,JG,RO,TR	AP,BP
Grupo 2		JM,JR,LR,BM,MV,RP	JM,JR,LR
Grupo 3		AT,ATV,AP,DC,MC,RD	MN,MV,MC
Grupo 4		LC,MN,JP,MC,RB,RD	IB,MC
Atletismo			
Grupo 1		BP,GO,IB,AC,JG,RO,TR	
Grupo 2		JM,JR,LR,BM,MV,RP	GC
Grupo 3		AT,ATV,AP,DC,MC,RD	GF
Grupo 4		LC,MN,JP,MC,RB,RD	
Ginástica de solo			
Grupo 1	AT,ATV,	BP,IB,AC,JG,RO,TR	MC
Grupo 2	DC,RB	JM,JR,LR,BM,MV	MN
Grupo 3	GO	AP,DC,MC,RD	
Grupo 4	RP	LC,MN,JP,RD	
Futebol			
Grupo 1	BP,GO,IB.	AC,JG,RO,TR	
Grupo 2	JM,JR,LR.	BM,MV,RP	GC
Grupo 3	AT,ATV,AP.	DC,MC,RD	GF
Grupo 4	LC,MN.	JP,MC,RB	RD
Andebol			
Grupo 1		BP,GO,IB,AC,JG,RO,TR	
Grupo 2		JM,JR,LR,BM,MV,RP	GC
Grupo 3		AT,ATV,AP,DC,MC,RD	GF
Grupo 4		LC,MN,JP,MC,RB,RD	
Badminton			
Grupo 1		BP,GO,IB,AC,JG,RO,TR	
Grupo 2		JM,JR,LR,BM,MV,RP,GC	
Grupo 3		AT,ATV,AP,DC,MC,RD	
Grupo 4		LC,MN,MC,RB,RD,GF	JP
Voleibol			
Grupo 1		BP,GO,IB,AC,JG,RO,TR	
Grupo 2		JM,JR,LR,BM,MV,RP	GC
Grupo 3		AT,ATV,AP,DC,MC,RD	GF
Grupo 4		LC,JP,MC,RB,RD	MN

Foi também discutido com o professor, que os grupos da Dança não se alterariam, pois, as coreografias relativas ao desenvolvimento do Sarau da escola já tinham sido definidas no período passado.

Balanço

Na área do Atletismo os alunos trabalharam a velocidade realizando uma corrida de velocidade 40m, com partida em pé, acelerando até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão nítida da perna de impulsão, terminando sem desaceleração nítida. Alguns alunos apresentaram dificuldades nomeadamente nos aspetos de terminar a corrida tendo estes desacelerado na fase final da mesma, bem como da extensão nítida da perna casos dos alunos AT, ATV, AC, GO e RB. Realizei progressões de forma a completar movimento pretendido com trabalho específico através do uso de mini barreiras e series. Os restantes alunos cumpriram o nível I.

Quanto à Ginástica de Solo, foi dada continuidade ao trabalho dos vários elementos gímnicos que englobam a sequência de avaliação de forma a consolidar a aprendizagem dos mesmos. Para tal os grupos que criei inicialmente foram implementados de modo a que os alunos com maiores dificuldades trabalhassem com alunos aptos, garantindo-lhes as ajudas que efetivamente os auxiliavam a atingir a sequência de habilidades referente ao nível I. Alguns alunos demostraram alguma dificuldade na realização de certos elementos gímnicos casos do RB, AT, ATV, DC, RB, GO e RP muito devido à falta de pré-requisitos uma questão que foi trabalhada isoladamente através do trabalho específico da força dos membros superiores. A aluna MC é claramente um destaque pois pratica a modalidade num clube federado, sendo que a maior parte do trabalho da mesma na estação de ginástica passa por colaborar com os colegas no sentido de promover a progressão dos mesmos.

Quanto aos JDC e mais concretamente no Futebol a turma de uma forma geral apresentou um nível baixo relativamente quanto à demonstração de capacidades em relação às restantes matérias, muito derivado da especificidade que lhe é inerente. Nesta etapa tenho a destacar os alunos BP, GO, IB, JM, JR, LR, AT, ATV, AP, LC e MN, que demonstram muita dificuldade na receção da bola e enquadramento com o alvo, verificando-se jogo anárquico e muito centrado. Os mesmos trabalharam jogo reduzido condicionado na forma jogada de 3x3, bem como situação de 3x1+GR em superioridade numérica. Os alunos GC,

GF e RD, encontraram-se num nível bem mais avançado do que os restantes elementos da turma cumprindo claramente o nível E na modalidade, pois praticavam a mesma em contexto federado. Foi definido que trabalhassem em colaboração com os colegas, sendo utilizados muitas vezes como guarda redes ou joker com o intuído de promoverem a aprendizagem dos demais colegas. Os restantes alunos encontraram-se a consolidar as aprendizagens do nível I.

Já no Basquetebol a turma encontrava-se praticamente toda a consolidar o nível Introdução, tendo sido notadas dificuldades na aquisição de algumas competências do nível I, nomeadamente no lançamento na passada sendo trabalhado analiticamente e em contexto bem como a receção e enquadramento com o alvo, com os seguintes alunos RO, TR, AP, AT, ATV e RB. Foram ainda trabalhadas situações de 3x3 em espaço reduzido no exterior bem como jogo em contexto formal 5x5 no interior. Os alunos GC e GF, destacaram-se pela positiva tendo estes trabalhado com os vários grupos de forma a elevar o nível dos colegas.

No Andebol o panorama aproximou-se bastante do que se observou no Basquetebol a turma encontrava-se praticamente toda a consolidar o nível I. Foram notadas dificuldades na aquisição de algumas competências do nível I, tais como o remate em suspensão e a receção e enquadramento com o alvo, este que é um critério transversal aos JDC's. Foram trabalhadas situações de 4x4 em espaço reduzido no exterior e jogo em contexto formal 5x5 no interior. Os alunos GC e GF, destacaram-se pela positiva, tendo trabalhado com os vários grupos de forma a elevar o nível dos colegas.

No Voleibol a turma situou-se claramente no nível I, tendo sido trabalhados critérios do nível E, como finalização para zona de difícil receção, dinâmica dos 3 toques com o 2º a ser dado pelo passado bem como o serviço por cima. Foram abordadas as situações de 4x4.

Destacaram-se pela positiva os alunos GC, GF e MN, que colaboraram com os seus grupos de trabalho promovendo as aprendizagens dos colegas e a consolidação o nível E.

No que respeita ao Badminton todos os alunos trabalharam e a consolidaram o nível I, com exceção do aluno JP que pratica a modalidade no federado situando-se claramente no nível E, e por conseguinte, encontrou-se a trabalhar em colaboração com os colegas. Recorrendo ao exercício de 1+1, o Aluno JP colaborou com os colegas, dando início ao jogo realizando o serviço corretamente, mantendo a posição base, movimentou-se com intenção de forma a bater no volante, executou "Clear" e "Lob", o aluno ainda teve a capacidade de diferenciar as pegas da raquete de acordo com a trajetória do volante. Os restantes trabalharam e consolidaram o nível I, diferenciando os tipos de pegas, corrigindo a posição base com flexão dos joelhos, tendo de regressar à posição inicial após cada batimento, para a realização

do remate em *amorti*. Trabalhou-se ainda o serviço, curto e comprido.

Quanto à matéria de Dança, esta foi trabalhada em grupo, de forma a consolidar a coreografia desenvolvida com o professor titular. Este que já vinha a desenvolve-la durante o 2º período para apresentação da mesma durante o Sarau da ESAC.

No que concerne ao desenvolvimento da Aptidão Física a mesma centrou-se no desenvolvimento da capacidade aeróbia como referido pelo professor titular da turma sendo a mesma foi trabalhada através de corrida continua 10,15 minutos por aula com recurso à contagem da frequência cardíaca bem como à perceção de esforço individual. Para uma identificação dos progressos de cada um, foi também realizada corrida em pirâmide com períodos de alta intensidade e baixa, estes trabalhos realizaram-se maioritariamente no início da aula.

4ª Etapa

Plano

A 4ª etapa ou etapa do produto, foi constituída na sua génese pelas UD's 2, 3 e 4, ao longo de 7 semanas, decorrendo em 13 aulas, a UD2 foi composta por 4 aulas e realizou-se nos espaços 2,2,1 e 1. Já a UD3 foi composta por 4 aulas e realizou-se nos espaços 1,1,3 e 3. Por fim a UD4 foi composta por 5 aulas e realizou-se nos espaços 2,2,4,4 e 1. Esta etapa teve como base a consolidação e demonstração das competências adquiridas pelos alunos ao longo do ano letivo, especialmente em situações práticas que se assemelharam às situações reais de jogo formal. Para assegurar a validade da avaliação, foi crucial avaliar não apenas o conhecimento adquirido pelos alunos, mas também como eles compreendiam e aplicavam esse conhecimento em situações reais. Além disso, foi importante comunicar aos alunos que a avaliação final do ano teria como objetivo valorizar tanto o processo quanto o resultado da aprendizagem. Desta forma, os objetivos específicos que esperava ver nos alunos estavam alinhados com aqueles que haviam sido propostos e definidos na etapa anterior. Deste modo, fazia sentido manter os grupos estabelecidos anteriormente. É de frisar que a estratégia adotada consistia em iniciar cada aula através de uma atividade de treino preparatório nos primeiros 10 minutos, seguida pela avaliação formal das matérias pelos alunos. Esta abordagem procurava garantir uma preparação adequada para a avaliação, permitindo que os alunos aplicassem as suas capacidades de maneira eficaz durante a avaliação formal.

Balanço

Primeiramente tenho de elencar que a nível dos parâmetros de comportamento e

atitudes a turma foi exemplar desde o primeiro momento mostrando-se disponível para a realização das atividades bem como demonstrando um grau elevando a nível de autonomia, a nível de montagem e arrumação do material bem como do desenvolvimento do trabalho.

Na área do Atletismo os alunos a nível da corrida de velocidade e das estafetas registaram-se melhorias significativas no desempenho dos alunos AT, ATV, AC, GO e RB, fruto do trabalho específico realizado na etapa anterior, cumprindo assim o nível I. Os alunos GC e GF, cumpriram o nível elementar sendo o destaque como alunos aptos. Os restantes alunos cumpriram o nível I em ambas as matérias. No Lançamento do Peso, apesar de apresentarem dificuldades no lançamento, nomeadamente na insuficiência do movimento de rotação da bacia, estes cumpriram o nível I.

No contexto da Ginástica de Solo, os próprios alunos foram os responsáveis por elaborar a sequência que seria avaliada. Receberam orientações para incluir na sequência 2 rolamentos, 3 elementos de flexibilidade, 1 elemento de equilíbrio e 1 pino ou roda, a fim de manter a coerência com todo o processo de ensino-aprendizagem realizado anteriormente. Com base na sua própria perceção e nas práticas ao longo do ano, os alunos criaram a sequência, a qual foi praticada e posteriormente apresentada no final da etapa. Os alunos demonstraram autonomia que lhes foi reconhecida e valorizada. Apesar do trabalho específico elaborado na etapa anterior os alunos RB, AT, ATV, DC, RB, GO e RP não conseguiram atingir o nível I pelo que tiveram de continuar a treinar e a desenvolver estes aspetos motores para futuramente o atingirem. Tenho de destacar os alunos que atingiram o nível E, nomeadamente os alunos MC e MN que para além de uma aprestação exemplar, ajudaram sempre que possível os colegas promovendo ajudas. O restante da turma atingiu o nível I.

Quanto aos JDC e mais concretamente no Futebol, a turma de uma forma geral, apresentou um nível menos elevado na demonstração de capacidades em relação às restantes matérias, muito derivado da especificidade que lhe é inerente. Ainda quanto ao Futebol, a configuração do jogo permaneceu inalterada, assim como os objetivos estabelecidos, uma vez que os alunos não apresentavam um avanço que justificasse mudanças. No entanto, foi introduzido um exercício no pavilhão, de 1+1, com o intuito de aprimorar as capacidades técnicas de passe e receção. Os alunos BP, GO, IB, JM, JR, LR, AT, ATV, AP, LC e MN, apesar de registarem melhorias na relação com a bola, ainda não atingiam o nível I, pelo que tiveram de continuaram a treinar estes aspetos de forma a superar as suas dificuldades. Tenho ainda de destacar o papel dos alunos GF, GC e RD que atingiram e consolidaram o nível E. O

restante da turma cumpriu os critérios do nível I.

No contexto do Basquetebol, com o objetivo de alcançar os resultados desejados, procurei que os alunos demonstrassem a compreensão adquirida na situação de jogo que tinham praticado na etapa anterior, ou seja, priorizei a realização do jogo 5x5.

No que se refere aos ajustes feitos no jogo no início, estavam relacionados principalmente com a defesa. Durante todo o período, houve uma restrição imposta aos alunos mais capacitados, que não puderam driblar a bola. No caso dos alunos RO, TR, AP, AT, ATV e RB, foram registadas melhorias significativas no lançamento da passada bem como na receção e enquadramento com o alvo, tendo desta forma cumprido os critérios do nível I. Os alunos GC e GF sendo os mais competentes ainda se destacam pela positiva no sentido em que cooperavam com os vários grupos de forma a elevar o nível dos colegas, sendo que estes se situam no nível E. O restante da turma atingiu o nível I.

No âmbito do Andebol, na situação de jogo 5x5, os alunos GC e GF alcançaram o nível E. Os demais alunos obtiveram o nível I, devido a desafios nas ações defensivas, especificamente, quando perdiam a posse de bola, não recuavam imediatamente para a zona defensiva e não conseguiam executar a marcação de vigilância e controlo de forma eficaz. No Voleibol verificaram-se algumas melhorias. A turma situou-se claramente no nível I na sua globalidade, estando a trabalhar critérios do nível E, como a finalização para zona de difícil receção, a dinâmica dos 3 toques com o 2º a ser dado pelo passado bem como o serviço por cima.

No que diz respeito a este grupo mais abrangente de alunos, a situação de jogo permaneceu com o modelo de jogo 4x4, assim como os critérios associados à obtenção do nível E. No entanto, foi solicitado aos alunos que executassem o passe colocado em suspensão como uma forma de abordagem à finalização na fase de ataque. Além disso, mais tarde, foi introduzida a estratégia de expansão do campo, a fim de intensificar os desafios técnico-táticos enfrentados pelos alunos. Tenho a destacar pela positiva os alunos GC, GF e MN, por terem colaborado com os seus grupos de trabalho de forma a promoverem as aprendizagens dos colegas e a consolidar o nível E.

Relativamente à Dança, a avaliação centrou-se na prestação relativa à realização do Sarau em que os vários grupos criaram uma coreografia executando-a durante o evento de forma bastante satisfatória.

No contexto do Badmínton, foram notadas melhorias substanciais em todos os alunos, sendo que estes trabalharam em direção à obtenção do nível E. Em situação de jogo

de 1+1, conseguiram colaborar com seus colegas, iniciaram o jogo com um serviço adequado, mantiveram uma posição base adequada, deslocam-se oportunamente para atacar o volante, executam golpes de "Clear" e "Lob", e distinguiram as várias pegas da raquete consoante a trajetória do volante. O destaque nesta modalidade foi claramente para o aluno JP que pratica a modalidade no federado sendo que o mesmo cumpre os critérios do nível E.

Em relação ao progresso da Aptidão Física da turma, seguindo a mesma abordagem anterior, foram mantidos os exercícios realizados no pavilhão, assim como alguns outros durante momentos de paragem. Foi essencial a realização uma nova avaliação dos testes Fitescola, a fim de determinar se os alunos haviam atingido uma condição física saudável e se os objetivos estabelecidos tinham sido cumpridos. Como resultado, os seguintes dados foram registados:

Quadro 25

Ava. Final da AF

	Avaliação Final	
Testes FITescola	FZS	ZS
Vai vem	RB, AT, ATV	AC, AP, BP, BM, DC, GC, GO, GF, IB, JP, JM, JR, JG, LR, LC, MN, MV, MC, MC, RO, RP, RD, RB, TR
Extensões de Braços	AT, ATV, RB, LC	AC, AP, BP, BM, DC, GC, GO, GF, IB, JP, JM, JR, JG, LR, MN, MV, MC, MC, RO, RP, RD, TR
Abdominais	RB	AT, ATV, AC, AP, BP, BM, DC, GC, GO, GF, IB, JP, JM, JR, JG, LR, LC, MN, MV, MC, MC, RO, RP, RD, TR

Perante a recolha de dados, conclui que se registaram melhorias significativas em toda a turma, mais incisivamente nos alunos que ainda se encontram FZS pois os mesmos evoluíram bastante ao longo do ano, apesar de não atingirem os patamares referentes à ZS.

O quadro em baixo indicado, resume o balanço dos dados apresentados anteriormente, relativos à 4ª etapa, demonstrando assim o panorama da turma relativo às matérias que lecionei.

Quadro 26

Resultados obtidos no final da 4ª etapa

Alunos/Módulos	Nº	Futebol	Atletismo	Dança	Gin. Solo / Aparelhos	Andebol	Voleibol	Basquetebol	Badminton
AT	1	NI	I	I	NI	I	I	I	I
ATV	2	NI	I	I	NI	I	I	I	I
AC	3	I	I	I	I	I	I	I	I
AP	4	NI	I	E	I	I	I	I	I
BP	5	NI	I	E	I	I	I	I	I
BM	6	I	I	I	I	I	I	I	I
DC	7	I	I	I	NI	I	I	I	I
GC	8	E	E	I	I	E	E	E	I
GO	9	NI	I	I	NI	I	I	E	I
GF	10	E	E	I	I	E	E	I	I
IB	11	NI	I	E	I	I	I	I	I
JP	12	I	I	I	I	I	I	I	E
JM	13	NI	I	E	I	I	I	I	I
JR	14	NI	I	E	I	I	I	I	I
JG	15	I	I	I	I	I	I	I	I
LR	16	NI	I	E	I	I	I	I	I
LC	17	NI	I	I	I	I	I	I	I
MN	18	NI	I	E	E	I	E	I	I
MV	19	I	I	E	I	I	I	I	I
MC	20	I	I	E	I	I	I	I	I
MC	21	I	I	E	E	I	I	I	I
RO	22	I	I	I	I	I	I	I	I
RP	23	I	I	I	NI	I	I	I	I
RD	24	E	-	-	-	-	-	-	-
RB	25	I	I	I	NI	I	I	I	I
TR	26	I	I	I	I	I	I	I	I

Balanço Final da Lecionação

No âmbito do estágio, a Lecionação emerge como a esfera preeminente, merecendo destaque não somente os elementos referentes à minha progressão nas várias facetas que compõem o MAGIC, mas também o progresso dos discentes do 12º J, bem como dos do 10º A e J, ao longo do período. A estrutura do processo de ensino-aprendizagem esteve intrinsecamente ligada à abordagem inicial do planeamento e da intervenção. Neste sentido, a utilização do modelo por etapas emergiu como um pilar essencial para o crescimento dos alunos, sendo que a sua consideração reveste-se de importância fundamental tanto no estágio atual como nas perspetivas futuras, orientando desta forma a minha atuação como professor. Estas conclusões enquadram-se na linha de desenvolvimento que desde o início explorei no meu estudo temático. Importa também atribuir destaque à definição de objetivos que desde cedo comandou este processo pois como afirmam Silva & Lopes (2016), a definição dos

objetivos de ensino foi direcionada para o professor. Durante o decorrer do ano letivo, procurei minuciosamente identificar os desafios inerentes à minha intervenção, tendo como suporte base os protocolos MAGIC e a análise de aulas gravadas, o que acarretou uma abordagem adequada às necessidades de aperfeiçoamento, que na sua maioria, foram alcançadas. É importante salientar ainda que maioritariamente as minhas escolhas surgiram a partir de uma abordagem colaborativa, envolvendo todos os intervenientes ao longo deste percurso. Já no que toca ao progresso dos alunos, os objetivos estabelecidos para as matérias após a Avaliação Inicial (AI) foram, de maneira geral, atingidos. Ao refletir sobre o percurso, é notório que foram alcançados os objetivos no que diz respeito ao Voleibol no 12º J, ao Basquetebol no 10º J e ao Futebol no 10ºA, este que mereceu uma maior atenção na intervenção, bem como na adequação do feedback, visando potencializar o desenvolvimento dos alunos. Isto também se manifestou na avaliação formativa contínua ao longo do ano, com as múltiplas abordagens, modificações e adaptações implementadas nas atividades de aprendizagem, as quais abrangeram a maior parte das aulas. É importante também realçar um aspeto de grande relevância no que respeita à vivência das diferentes realidades de ensino, um fator que foi especialmente evidente ao longo do projeto PTI.

A gestão das diversas capacidades e perfis dos alunos mostrou-se uma das áreas onde tive maiores dificuldades durante a observação e planeamento. No entanto, o diálogo e troca de ideias com os colegas mais experientes foram cruciais para encontrar abordagens comuns anteriormente não consideradas, as quais fossem pertinentes para a prática letiva. Este processo também contribuiu para a melhoria na aplicação do protocolo MAGIC, incluindo o aumento do feedback fornecido e na otimização do espaço de aula. Destaco ainda a importância da SC, a qual está intrinsecamente relacionada ao desenvolvimento da matéria de Orientação, que desde o início visou promover a interdisciplinaridade e fortalecer as relações entre os alunos e os professores, fomentando o trabalho colaborativo entre os docentes. Gostaria de enfatizar a contribuição valiosa dos professores Nuno Antunes, Nuno Correia e Rodrigo Galrito, que ofereceram suporte e colaboraram no esclarecimento e compartilhamento de perspetivas, bem como de recursos para a realização desta atividade. Por último, é relevante salientar a riqueza de ter acompanhado não apenas uma turma do ensino regular, mas também as duas turmas do ensino profissional. Embora não seja a abordagem padrão nos estágios, esta experiência revelou-se extremamente proveitosa, proporcionando-me uma visão abrangente do processo de ensino em todas as suas nuances.

Pessoalmente, esta experiência não foi vista como uma limitação, mas sim, como uma oportunidade única que merece destaque. Em síntese, considero que todas as vivências e atividades realizadas ao longo do ano contribuem para a construção do papel nobre do professor, proporcionando-me uma experiência altamente enriquecedora.

Seminário

Introdução

Seguindo a lógica de pensamento expressa por Bom & Brás (2003), no contexto do Seminário, é possível inferir que a pesquisa científica utilizada na nossa área vai para além do ambiente pedagógico, como nos laboratórios, por exemplo, sendo fundamental e onde é desempenhada por um traço claro de profissionalismo. Portanto o professor deve estar na sua plenitude desde o princípio e não apenas para conduzir a prática de ensino, mas também para possuir uma capacidade de observação critica mais abrangente ao nível da escola, bem como num caso mais abrangente ao sistema educativo como um todo, sob uma perspetiva reflexiva e investigativa, tendo por princípios a abordagem científica de forma a abordar problemas identificados durante a sua observação critica.

No contexto do Professor de EF, o conhecimento especializado é, por si só, um projeto em constante renovação, tanto nas escolas quanto nas universidades. O trabalho desenvolvido durante o Seminário permite que os estagiários, de forma colaborativa, cultivem uma postura de estudo contínuo e uma prática investigativa voltada para a realidade e para a intervenção, facilitando a apresentação e discussão, em grupos, departamentos curriculares e na escola, dos conhecimentos construídos a partir das pesquisas e reflexões.

Assim sendo pretendo com o Seminário desenvolver a temática sobre a adoção dos modelos de ensino por etapas e por blocos, aprofundando assim este conhecimento, que tanto preocupa e divide, algumas opiniões no exercício das funções de docente, na comunidade dos professores de EF.

1ª Etapa

Numa fase inicial é essencial compreender e reconhecer os desafios que merecem atenção e investigação durante o decorrer de um seminário. Nesta perspetiva, é relevante analisar os problemas que se manifestam no nosso contexto específico, no âmbito do AEAC, com um foco

mais direto na ESAC. Estes problemas podem abranger áreas curriculares, pedagógicas e até mesmo questões relacionadas aos recursos indispensáveis para a eficácia global do ensino da disciplina de Educação Física (EF).

Objetivos

- Identificação das questões a explorar no âmbito do seminário.

Pertinência do tema e Plano

Na chegada à escola foram atribuídas as turmas a lecionar aos professores estagiários, mais concretamente a respeito do nosso núcleo de estágio, duas turmas do ensino profissional que compõem o horário do professor orientador de escola, este identificou-nos uma problemática de maior relevância a ser desenvolvida pelos estagiários de forma a aplicarmos um modelo ensino por etapas em pequenos blocos algo que na visão do mesmo não era aplicado pelos demais colegas de grupo que também lecionam cursos profissionais, algo que foi desenvolvido por mim desde o primeiro momento. Tendo o nosso professor um historial de cerca de 15 anos de lecionação de EF aos cursos profissionais na ESAC, tendo assim uma visão abrangente sobre as práticas do grupo de EF.

No seguimento ficou estabelecido que daria continuidade a esta problemática a fim de se encontrar uma estratégia que abordasse o panorama evidenciado, de forma a compreender qual o melhor rumo a seguir no desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Para tal, procedi à construção do planeamento do modelo por etapas em pequenos blocos direcionado para o curso Profissional de Desporto. Sendo que a sustentação do mesmo teve por base o conhecimento científico, comparando com as opções apresentadas pelos colegas que integram o GEF, bem como com o que está expresso nos PNEF e nas aprendizagens essenciais. Em suma no final do estudo, tive como objetivo principal perceber qual é a opinião que os professores têm quanto à aplicação deste modelo de ensino no desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem dos alunos dos cursos profissionais.

Enquadramento Teórico

Neste projeto, o problema identificado surgiu perante a intenção de aprofundamento do tema desenvolvido anteriormente no contexto da lecionação. Porém com a distinção de que os principais intervenientes não foram os estudantes, mas sim os professores de EF. A questão

central incidiu sobre a compreensão de como, no âmbito do Departamento de Educação Física, os docentes deliberaram e tomaram decisões visando criar uma estratégia voltada para a melhoria da qualidade do ensino da EF aos seus alunos, assim como os resultados obtidos na disciplina. Isto foi ancorado na seguinte pergunta de partida, **"Quais os modelos de ensino com que se identificam os professores de EF dos cursos profissionais da ESAC?".**

Desta forma, o propósito global deste projeto foi guiar os professores a adotarem uma estratégia que promova um processo de ensino-aprendizagem contínuo e autêntico. Isto inevitavelmente levou a divergências durante as discussões, as quais convergiram para uma proposta de ação unificada.

Para fomentar o trabalho colaborativo e decisões curriculares coesas, bem como para incentivar boas práticas educacionais na escola, o departamento de Educação Física desempenhou um papel crucial ao criar um ambiente de aprendizagem positivo, motivador e direcionado ao êxito. Perante o desenvolvimento destas competências o trabalho colaborativo tem o potencial de influenciar a participação atual e futura dos alunos nas aulas de Educação Física. Pois de acordo com Marques (2007), um grupo eficaz de professores de EF deve englobar os seguintes elementos, partilha de objetivos comuns, desejo de aprimorar a qualidade do ensino, disposição para aprender mutuamente, valorização da aprendizagem colaborativa, relações interpessoais positivas, comunicação eficiente, abordagem de planeamento e registo de dados, visão compartilhada, ambiente de aprendizagem favorável e liderança sólida. O autor também destaca que, apesar dos professores poderem valorizar diferentes abordagens educacionais, é possível que trabalhem em conjunto de forma a atingirem metas semelhantes, como proporcionar um alto nível de compromisso através de um esforço coletivo para minimizar as discrepâncias individuais. Como afirma Roldão (2007) este princípio não foi respeitado sempre que o professor não conseguiu adaptar o currículo às necessidades do aluno, como é preconizado, devido a este constrangimento. A opinião neste assunto, como em outros já referidos, foi unânime considerando que este modo de planeamento foi viável. No entanto, estiveram conscientes de que a viabilidade esteve dependente de determinados fatores, como a polivalência dos espaços, a capacidade de adaptação do professor e o número de matérias a abordar, sendo que estas foram algumas limitações. Ainda segundo Andrade (2020), o planeamento por etapas, recomendado pelos PNEF, deve ser o tipo de planeamento privilegiado para a atividade educativa algo que foi tido em conta na construção do mesmo. A perceção de aprendizagem dos alunos foi derivada por um melhor acompanhamento dos

mesmos. Todavia, não existiu literatura que suporte o desenvolvimento e consolidação das aprendizagens deste modelo de planeamento. O pressuposto da polivalência dos espaços foi violado pelas características da escola onde lecionei. Importa destacar que a construção do mapa de rotações, aliada à não polivalência dos espaços, foi determinante no planeamento. É certo que, devido a estes constrangimentos, os alunos ficaram, frequentemente, privados das melhores condições de prática que a escola pôde providenciar pela logística da rotação de espaços imposta, condicionando as suas aprendizagens. O planeamento por etapas perdeu a sua intencionalidade devido aos constrangimentos identificados, pelo que se considerou que não é viável, nestas circunstâncias.

Relativamente quanto ao modelo por blocos, como sugere Gonçalves (2013) o modelo por blocos, elenca as seguintes caraterísticas, é composto normalmente por um conjunto de aulas sobre a mesma matéria, seguindo o modelo tradicional em EF, com poucas ou nenhumas referências nos programas nacionais, possui maiores possibilidades de ajustamento às condições climatéricas e permite maior autonomia dos docentes. Os conteúdos lecionados são concentrados e determinados pela rotação da turma pelos espaços. Não existe hierarquização clara dos objetivos, a avaliação inicial tende a fazer-se no interior de cada bloco de matéria. A planificação anual é tendencialmente mais geral pois não existe uma visão global que permita uma diferenciação inicial. Após este bloco a matéria não é mais abordada no restante ano letivo, considerando-se apenas a Avaliação Final no 3º período letivo, as aprendizagens motoras são tendencialmente concentradas, relativamente quanto à construção das unidades didáticas estas têm uma duração pré-definida e são estruturalmente iguais para todas as matérias, verifica-se uma maior descontinuidade na formação bem como um risco mais elevado de promover nos alunos o "cansaço" da atividade. Em termos gerais, o modelo por blocos possui uma organização mais fácil para os professores, sendo também mais acessível o tratamento dos conteúdos de cada matéria.

No que diz respeito ao modelo por etapas este que é o modelo que se sustenta nos PNEF, como refere Bom et al. (2001), a evolução da aprendizagem dos alunos durante o ano letivo realiza-se ao longo de 4 etapas, sendo cada uma delas é integrada por diversas unidades. Ainda que o processo ensino-aprendizagem seja marcado por estas unidades, as mesmas não devem ser consideradas partes independentes, todas elas concorrem para montar o historial, que vai servir de referência para o desenvolvimento do aluno. Nestas circunstâncias, a aula não aparece como um acontecimento isolado. Efetivamente a aula só ganha importância quando

integrada e articulada coerentemente no caminho a percorrer ao longo do ano. Durante o percurso educativo, em cada ano letivo específico, o processo de ensino-aprendizagem é estruturado com base em dois parâmetros essenciais. Primeiro, há a progressão, que envolve a exposição progressiva dos alunos a novos desafios e aprendizagens, contribuindo para a melhoria da qualidade da participação na aula. Segundo, há a composição, em que o professor organiza e distribui as prioridades e atividades de desenvolvimento dos estudantes, levando em consideração os objetivos abrangentes dos diferentes blocos do programa de estudos. O início do ano letivo assume, então, particular instância na aplicação deste modelo de ensino já que é nesse momento que se traçam as grandes coordenadas, e que se tomam as grandes opções, a corrigir, eventualmente, no decurso desta viagem. Trata-se de um período fundamental para a construção de um ambiente e estilo de aula propícios ao alcance dos benefícios educativos visados. Segundo Gonçalves (2013) os conteúdos lecionados a partir da adoção e aplicação deste modelo de planeamento têm uma maior distribuição temporal, exigindo defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma. Neste caso, as aprendizagens no domínio motor (técnicas e táticas) são tendencialmente distribuídas. Este tipo de modelo ajusta-se a aprendizagens que necessitam de alguma distribuição temporal, a consolidar e a reter de forma relativamente permanente, a avaliação inicial realiza-se sobre todas as matérias desportivas (definidas pelo Grupo) e condição física (protocolos de avaliação inicial) o que facilita a individualização de um plano de turma, a sequência de etapas e unidades de ensino é definida internamente, tendo como referência o plano de turma. Estas etapas são estruturas intermédias entre os planos anuais e as unidades de ensino ou didáticas, as etapas e unidades de ensino têm duração variável em função do nível dos alunos e atendem à hierarquização dos objetivos. Há maior continuidade na formação, havendo, porém, um controlo mais difícil da turma. As aulas politemáticas, exigem estações e circuitos com grande diversidade de atividades, a distribuição das matérias ao longo do ano será sempre realizada de acordo com as características e necessidades dos alunos e não pela obrigação de abordagem de tal matéria durante um conjunto pré-determinado de aulas, onde as aprendizagens motoras tendencialmente distribuídas pelas várias estações, são orientadas para um leque de objetivos considerados essenciais. O modelo por etapas deve, portanto, conter unidades didáticas (etapas) de duração variável em função do nível das turmas, proporcionando maior continuidade na formação bem como uma avaliação mais abrangente e justa logo desde o 1º Período, e uma maior variação das atividades ao logo do ano. Ainda sobre o modelo por etapas importa destacar que segundo Andrade (2020), a principal vantagem deste tipo de planeamento é a aprendizagem progressiva e não delimitada

no tempo. Esta é justificada com o facto de o professor poder abordar determinada matéria ao longo do ano, em diferentes momentos, proporcionando um maior acompanhamento e desenvolvimento das aprendizagens nas diversas matérias. Já relativamente quanto às desvantagens o autor aponta a descontinuidade e o impedimento da lecionação de algumas matérias como principais desvantagens do planeamento por etapas. Reconhece tais desvantagens como limitações à aprendizagem que estão, diretamente, ligadas ao princípio da polivalência de espaços e ao modo como é construído o mapa de rotação de espaços.

Globalmente, o modelo por etapas apresenta uma estrutura mais intrincada, necessitando de espaços polidesportivos na sua conceção "pura", o que frequentemente pode ser desafiador de alcançar, além de requerer um maior envolvimento em atividades de grupo. Por ser percebido como um modelo mais equitativo, este proporciona oportunidades para aprendizagens abrangentes, com um nível mais aprofundado de consolidação, potencialmente evitando situações de sobrecarga numa determinada matéria.

2ª Etapa – Seminário

Com o intuito de efetivamente abordar os objetivos do Seminário e proporcionar uma contribuição substancial para o aprimoramento das práticas docentes, ficou estabelecida a condução de um estudo sobre o tópico, adotando os princípios da investigação-ação conforme delineados por McNiff & Whitehead (2010). Perante estas considerações, retorno ao cerne da pergunta inicial, direcionando os meus esforços para a identificação das dificuldades expressas pelo meu orientador de escola durante o planeamento das aulas de EF nos cursos profissionais.

Objetivos do Seminário

Como objetivo central do seminário ficou estabelecido que este abordaria, a importância do uso do método de ensino por etapas nas aulas de EF nos cursos profissionais, enquanto meio para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

O Seminário pretendeu assim demonstrar as vantagens da adoção do modelo de ensino por etapas, enquanto fator de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, promovendo e dispultando desta forma uma discussão critica interna no grupo de Educação Física sobre o tema.

Desenho do Estudo

Este estudo foi fundamentado nos princípios da investigação qualitativa, possuindo uma abordagem observacional.

Instrumentos

Relativamente quanto aos instrumentos utilizados neste estudo, dado o requisito de aprofundamento das questões a serem abordadas e a ausência de instrumentos validados correspondentes, optei por escolher a realização de entrevistas. Esta decisão baseou-se no fato de que as entrevistas não apenas possibilitaram a recolha e registo preciso de dados sobre a temática que se pretende explorar, mas também ofereceram ao entrevistado a liberdade de expressar o seu pensamento e perceções de maneira mais autêntica em relação ao problema em análise como referem Quivy & Campenhoudt (1995).

A fim de assegurar que as perguntas do guião formuladas fossem interpretadas adequadamente, uma versão preliminar foi desenvolvida como estudo piloto, a ser aplicada ao orientador de escola. Isto permitiu testar e aprimorar a clareza das perguntas de maneira mais precisa. O quadro em baixo indicado explicita o conteúdo do guião.

Quadro 27

Guião da Entrevista

Problema	Dimensão	Objetivo	Critério	Perguntas	Tipo
Quais os modelos de ensino com que se identificam os professores de EF dos cursos profissionais da ESAC?	Experiência na lecionação da E.F.	Conhecer o envolvimento do entrevistado sobre a adoção dos modelos de ensino	Descreve as experiências anteriores e/ou atuais na lecionação por blocos ou etapas	Leciona por blocos ou por etapas? Há quantos anos? Já teve formação especifica neste sentido? (se sim deve aprofundar as questões de opinião pessoal).	Semiaberta
	Pertinência do uso dos modelos de ensino por blocos e por etapas.	Perceber a importância da adoção de cada modelo nas aulas de EF.	Dar opinião sobre os benefícios do modelo adotado para as aulas de EF.	Qual a sua opinião sobre o modelo adotado por etapas ou por blocos nas aulas de EF?	Aberta
	Problemas atuais no desenvolvimento do modelo de ensino que impactam a EF.	Identificar dificuldades na aplicação do modelo de ensino.	Apresenta exemplos de situações problemáticas, durante a aplicação do modelo de ensino.	De forma clara, quais são as situações que perceciona serem mais problemáticas quanto ao desenvolvimento do modelo de ensino adotado?	Semiaberta
	Opinião pessoal sobre o tema.	Registar outros contributos para a melhoria da lecionação.	Sugere medidas de melhoria a implementar no âmbito dos modelos de ensino.	Na sua opinião, que proposta de melhorias sugere serem implementadas ao nível das opções metodológicas? Ao nível dos conteúdos, da organização, dos espaços e dos materiais bem como da aprendizagem do aluno ao nível plurianual?	Aberta
	Conteúdos abordados em EF.	Registar que conteúdos o professor leciona ao longo do ano letivo.	Indica quais as matérias especificas abordadas ao longo do ano letivo.	Que anos letivos leciona? Que matérias pretende lecionar/planear para cada ano letivo? Qual a razão para o ensino dessas matérias?	Aberta

Amostra

Para fins de seleção da amostra, decidi incluir no grupo da mesma os docentes do Grupo de Educação Física (GEF), totalizando 25 professores, sendo 19 do sexo masculino e 6 do sexo feminino.

Procedimentos

Para a realização da entrevista, procurei colocar as perguntas junto dos docentes, tendo em conta alguns aspetos, como o clima da entrevista. Tentei fazer com que esta transmitisse conforto para os entrevistados, respeitando a privacidade dos mesmos, bem como a facilitação a nível do horário de realização da mesma, visto que poderiam realizá-la em qualquer lugar, tentando assim abranger o maior número possível de docentes do GEF, algo que facilitou bastante a obtenção de feedback por parte dos docentes. Além disso, antes de dar início às entrevistas, cada professor recebeu informações sobre o propósito do estudo. Garanti que as respostas fornecidas durante este contexto seriam tratadas de maneira anónima e que os dados obtidos seriam utilizados apenas para a análise e identificação das práticas dos professores em relação ao ensino. Os mesmos foram também alertados para o facto de que estas mesmas práticas seriam posteriormente discutidas dentro do GEF.

3ª Etapa

Apresentação e discussão de resultados

De um universo de 25 professores, 18 realizaram a entrevista, uma amostra com expressão dentro do grupo de EF. Com base nos resultados obtidos pude analisar que 10 professores adotaram o ensino com base no modelo por etapas, 4 optaram por um modelo misto por etapas em pequenos blocos e os restantes 4, optaram ainda pela lecionação por blocos exclusivamente. É de salientar que estes modelos com que estão a trabalhar de momento são os modelos pelos quais têm preferência e são os com que se sentem confortáveis, relativamente quanto às situações que os professores percecionam serem mais problemáticas no desenvolvimento do modelo de ensino adotado pelos mesmos.

Quanto à análise feita pelos docentes os mesmos referiram que no desenvolvimento do modelo por etapas, o mesmo é um modelo que possui uma organização mais complexa, no entanto, permite a distribuição das matérias ao longo do ano de acordo com as características e necessidades dos alunos e não pela obrigação de tal matéria durante um conjunto pré-determinado de aulas.

Quanto às melhorias sugeridas pelos mesmos realçaram-se, a organização da avaliação por ciclos de ensino e não por ano letivo, o que na opinião dos mesmos daria maior margem de evolução para os alunos nas diferentes matérias, maior oportunidade de repetição e aperfeiçoamento técnico e tático. Ainda mencionaram que seria benéfico, possibilitar turmas do mesmo nível de escolaridade partilharem espaços contíguos, permitindo diferenciação de ensino para algumas matérias, por exemplo a partilha de alunos entre turmas para realizarem determinados níveis de prática em determinadas matérias. A melhoria relativa à dimensão das turmas, foi referida pelo fato de estas serem demasiado grandes. A polivalência dos espaços também foi um tema que ficou registado nas respostas dos professores entrevistados, como sendo algo que limita a aplicação deste modelo na sua integra. Verifiquei que os professores referiram que este modelo carece de profundidade em algumas matérias se a diferenciação de ensino não for efetiva. Indicaram ainda que o mesmo é um modelo equilibrado, permite realizar aprendizagens mais abrangentes que pode afastar situações de saturação em determinadas matérias. Ainda é visto na opinião dos mesmos que como uma das problemáticas mais comuns na aplicação do modelo por etapas no que diz respeito ao seu desenvolvimento, ser o facto de alguns grupos de EF de algumas escolas trabalharem com bases organizativas assentes em dinâmicas de ensino por blocos. Tenho ainda de mencionar que a maioria dos professores que afirmaram trabalhar por etapas, tiveram formação específica neste sentido.

Quanto às respostas dadas pelo professores em relação ao modelo por blocos, os que adotaram este modelo, referem que como problemática principal no desenvolvimento das suas aulas, um dos aspetos chave prende-se com a distribuição horaria no *roulement* em que o tempo de aulas recomendado é de 3 períodos semanais de 50 minutos divididos em dias não consecutivos ao longo da semana, este que não se verifica, sendo algo que causa algum transtorno na aprendizagem, pois no desenrolar das aulas de 100 minutos a aula pode ser até certo ponto um pouco repetitiva e cansativa para o aluno, em que a matéria abordada não volta a ser falada posteriormente, podendo causar alguns problemas relativos com a

continuidade da lecionação. No seguimento é relevante destacar que os PNEF, enfatizam a importância da quantidade de sessões semanais e a forma como as mesmas se encontram distribuídas ao longo da semana, tendo em conta que este é um dos fatores de extrema importância no que cinge à organização dos recursos temporais. É recomendado que haja, no mínimo, três sessões de EF por semana, idealmente agendadas em dias não sequenciais. Isto deve-se a diversas considerações, incluindo a aplicação dos princípios de treino e do desenvolvimento da Aptidão Física assente na promoção da Saúde. Na configuração curricular atual do Ensino Secundário, a carga horária semanal atribuída à EF é de pelo menos 135 minutos de tempo efetivo de aula. Isto proporciona a oportunidade de manter o número desejável de sessões práticas, distribuindo-as em três sessões de 50 minutos cada. Como Esteves (2011) destaca, que cientificamente a realização de atividade física diária é a condição ideal para alcançar melhorias na aptidão física, e a frequência mínima que possibilita tais benefícios é de três sessões semanais, preferencialmente em dias não consecutivos.

Os professores alegam que como benefícios da adoção deste modelo de ensino para além da sua formação inicial, o controlo da aula e as oportunidades dos alunos são pontos a salientar.

Na abordagem à lecionação tendo por base um modelo misto, os professores em questão afirmam que as maiores dificuldades que encontraram são relativas às características da escola, roulement de espaços e materiais bem como o tipo de aula, sendo esta justificativa para a adoção do modelo em causa pensão ser a mais equilibrado pois consoante os espaços atribuídos dão pequenos blocos de matérias por etapas colmatando desta forma o facto das limitações impostas. Na sua generalidade a nível das melhorias salientaram o facto da redução do número de alunos por turma como algo benéfico.

Houve também ao longo das entrevistas uma posição que ficou enraizada relativamente quanto à formação inicial dos professores, havendo bastantes que alegaram que o modelo de ensino que utilizam ter uma associação direta com a sua formação inicial, algo que está em consonância com as observações feitas por Moura & Alves (2016), que apontam para as lacunas na formação inicial e contínua dos professores como um fator crucial para as insuficiências no processo de ensino-aprendizagem.

4ª Etapa

A quarta etapa correspondeu à concretização do projeto bem como à análise do seu produto obtido, tendo como ponto central a apresentação do Seminário aos professores do GEF. Esta apresentação ocorreu no dia 13 de junho de 2023 e foi divulgada na reunião do GEF, nomeadamente junto da coordenadora que criou um ponto de ordem relativo à apresentação do seminário na reunião do GEF Tendo ficada agendada para esta data.

Importa destacar que, para a preparação destas questões, a reunião com o orientador de escola, na perspetiva de fundamentar a compreensão e dinamização da aplicabilidade do modelo de ensino por etapas nos cursos profissionais, foi uma mais valia. Neste sentido a construção do questionário serviu como um balanço do mesmo, onde ficou claro, que este tema foi um tema fraturante no seio do GEF.

A apresentação do mesmo foi dividida em 4 momentos distintos, mas indissociáveis entre si. Em primeiro lugar foi demonstrada a pertinência do tema abordado relativa à adoção do modelo de ensino por etapas nos cursos profissionais, sendo que esta advém do tema de aprofundamento, que aborda o desenvolvimento do modelo por etapas em pequenos blocos relativo à área da lecionação. Num segundo momento, foi realizado o enquadramento teórico que compôs o conhecimento científico que suporta o estudo. O terceiro momento foi seguido da divulgação e da análise das respostas recolhidas durante as entrevistas aos professores. Por fim o quarto momento, foi estruturado em forma de conclusão, onde foi proposta uma ação de formação recíproca com o GEF, onde ocorreu uma discussão sobre as várias temáticas apresentadas, e em que foram recolhidas as opiniões relativas às questões que previamente foram desenvolvidas em conjunto com a aprovação do orientador de escola. É relevante mencionar, que de um universo de 25 professores do Grupo, 15 assistiram à reunião do GEF, tendo estes participado no questionário.

No que diz respeito à primeira questão colocada após a realização da apresentação, esta tenta perceber se a adoção dos modelos de ensino pelos professores pode ser vista como um tema fraturante no seio do GEF.

Perante a recolha de informação que foi realizada e a posterior análise das respostas, registei, quanto a este assunto que 10 professores afirmam que não é um tema fraturante, mas que é um tema que preocupa os docentes na procura pela oferta do melhor modelo de ensino para os seus alunos, referindo também que este é um tema pessoal de autorreflexão da sua

prática. Afirmaram ainda que o tema deve ser desenvolvido e trabalhado no grupo futuramente. Pois apesar de não sentirem que é um tema fraturante os mesmos admitiram que imerge discussão interna. No seguimento 5 professores indicam que é um tema fraturante do grupo, indicaram ainda que esta problemática está associada a outras também de cariz importante, tais como, as estratégias de ensino, a construção de *roulements*, estas que também são consideradas pelos mesmos como temas fraturantes.

Quanto à segunda questão desenvolvida, esta que teve como objetivo perceber junto dos docentes se estes optariam por um modelo de ensino por etapas, caso lecionassem cursos profissionais, tendo em conta toda a orgânica que compõe os mesmos.

Quanto à análise das mesmas, 2 professores afirmaram que não adotariam um modelo por etapas no seu processo de lecionação, ambos referiram as problemáticas referentes ao tamanho das turmas, polivalência dos espaços e insuficiência de matérias como fator determinante para optarem por um modelo por blocos no ensino dos cursos profissionais.

Noutra vertente, 13 professores afirmaram que adotariam um modelo de ensino por etapas, referindo que para essa escolha, um fator determinante era a sua formação inicial, transmitindo a ideia que este modelo que é expresso nos PNEF é o mais completo. Apesar da afirmação deste grupo de 13 professores, 8 dos 13 indicaram que utilizaram bastantes vezes um modelo de ensino misto por etapas em pequenos blocos, devido às dificuldades encontradas nas escolas que desvirtuam o modelo por etapas na sua génese.

No seguimento da análise das respostas quanto à 3ª e última questão que foi colocada aos docentes do GEF, esta prendeu-se com o fato de haver algum tema relacionado com a problemática abordada que gostassem de ver tratada e aprofundada, pelo que ficou claro como opinião unânime por parte dos docentes que gostariam de ver tratada a problemática da organização do *roulement* de instalações com profundidade algo que também ficou registado em ata pela coordenadora do GEF.

Quanto à presença por parte dos docentes do GEF, houve melhorias significativas em termos operacionais no âmbito do Seminário, incluindo uma coordenação mais antecipada dos professores para garantir a sua participação. Apesar das limitações encontradas, o objetivo era envolver todos os professores que compõem o GEF no desenvolvimento do Seminário.

Em suma, este processo resultou numa notável afirmação perante os professores do GEF. O êxito desta iniciativa dependeu da constante atualização e reflexão de uma dinâmica colaborativa entre o núcleo de estágio e os docentes envolvidos. Considero que a abordagem das discrepâncias nas aprendizagens foi um fator absolutamente crucial, para o desenvolvimento da EF, e essa importância foi reforçada por meio deste Seminário.

Balanço Final

Começo por salientar que a realização do Seminário foi alicerçada em fundamentação literária sólida. Há que referir no que concerne aos objetivos estabelecidos para o Seminário que estes foram integralmente alcançados, especialmente por meio da colaboração coletiva dentro do Grupo de Educação Física (GEF). Durante as discussões sobre as minhas propostas de intervenção, foi concebida a implementação do modelo de ensino por etapas nos cursos profissionais. Esta iniciativa possuiu um potencial significativo para construir um conceito de adoção do modelo de ensino por etapas dentro do GEF, tendo um impacto direto no desenvolvimento das aprendizagens nos cursos profissionais. É importante realçar que todos os professores do grupo estiveram envolvidos neste processo.

As propostas apresentadas, fundamentadas em literatura de referência, podem ser consideradas estratégias inovadoras. Isto deve-se ao fato de que não são costumes usuais em todas as escolas, nem mesmo em todo o grupo. Com base nos dados recolhidos através das entrevistas, pude observar que alguns professores de EF incorporam alguns destes hábitos no seu processo de ensino-aprendizagem para com os seus alunos e turmas. No entanto, é crucial que os bons costumes ultrapassem a esfera individual e sejam debatidos, como procurei fazer por meio deste Seminário. O objetivo foi trabalhar em com vista a um bem comum, que, independente do estilo de cada professor, deve ser uma meta primordial no trabalho direto com os alunos.

Do ponto de vista pessoal, esta experiência como professor foi sem margem de dúvida enriquecedora. Tive a oportunidade de desenvolver e aprofundar os meus conhecimentos nesta área, aplicando também conhecimentos adquiridos anteriormente. Além disto, desempenhei um papel semelhante ao de "coordenador de departamento", apresentando um desafio ao GEF e conduzindo as discussões e debates para estabelecer as estratégias a serem implementadas na EF.

É imprescindível destacar a visão e apoio fornecidos pelo professor Rodrigo Galrito, que fez parte do núcleo de estágio. A sua contribuição foi valiosa para esta experiência de aprendizagem colaborativa com o GEF. Além disto, o trabalho realizado esteve em consonância com as considerações iniciais delineadas no projeto específico da área do Seminário. Este projeto adquiriu relevância no Seminário como uma estratégia fundamental para a aprendizagem dos alunos nos cursos profissionais. É ainda de realçar que a realização das entrevistas com os professores do GEF, permitiu não apenas identificar o modelo de ensino mais utilizado, mas também obter feedback valioso sobre cada modelo, criando um momento de aprendizagem através da troca de experiências e práticas pedagógicas. Neste contexto, destaco a interação com a professora Cristina Melo, coordenadora do GEF, pelo seu valioso contributo e disponibilidade na condução da ação de formação recíproca proposta.

Direção de Turma

Primeiramente no que concerne ao processo estrutural que compõe a Direção de Turma, há que perceber qual é a função do Diretor de Turma (DT) e qual é o papel que o mesmo desempenha, bem como a sua importância no contexto escolar. Como tal o DT desempenha um papel intermediário na gestão do ambiente escolar, envolvendo responsabilidades específicas, incluindo a coordenação dos diferentes professores da turma. O DT lida com as diversas heterogeneidades dos alunos, sensibilizando e envolvendo os Encarregados de Educação (EE) ao estabelecer vias de comunicação e promover interações entre as dinâmicas e atividades da turma como sugere Marques (2002). Esta abordagem visa contribuir para o desenvolvimento de uma cultura colaborativa, fortalecida pela liderança como elemento crucial para a dinâmica do grupo como refere Boavista (2018). A organização da escola confere um grau de autonomia aos DT's, permitindo a continuidade das funções com as turmas de anos letivos anteriores. Isto resulta numa abordagem prospetiva, visando a continuidade dos projetos em desenvolvimento.

Além disso, é importante esclarecer o papel desempenhado pelo DT, conforme apontam Bom & Brás (2003). Os DT têm um papel fundamental na escola para garantir o trabalho colaborativo nos Conselhos de Turma (CT). O funcionamento das organizações escolares é influenciado através da sua cultura intrínseca e pelas relações estruturais, que por sua vez dependem muito dos CT e, principalmente, do impacto que os DT têm nas relações entre os diversos intervenientes escolares.

A designação do DT é da responsabilidade do Diretor, preferencialmente de entre os professores profissionalizados, e deverá realizar-se no ano letivo anterior ao da entrada em funções. Fornecer aos EE ou aos alunos (quando estes maiores de idade), pelo menos três vezes em cada ano letivo, informação global sobre o percurso formativo do aluno. Este ainda deve proceder a uma avaliação qualitativa do perfil de progressão de cada aluno e da turma, através da elaboração de um relatório descritivo sucinto que contenha, nomeadamente, referência explícita a parâmetros como a capacidade de aquisição e de aplicação de conhecimentos, de iniciativa, de autonomia, de criatividade, de comunicação, de trabalho em equipa e de cooperação, de articulação com o meio envolvente e de concretização de projetos. Sendo que deve colaborar com o diretor de curso na elaboração da estatística e na análise da avaliação. Tem ainda de elaborar, com o diretor de curso, uma síntese das principais dificuldades evidenciadas por cada aluno, com indicações relativas a atividades de recuperação e ou

enriquecimento, a anexar ao relatório descritivo. Identificar o perfil da evolução dos alunos, fundamentado na avaliação de cada módulo/UFCD e na progressão registada em cada disciplina, a anexar ao relatório descritivo. Registar, controlar e comunicar ao encarregado de educação a assiduidade e as classificações modulares e/ou UFCD. Presidir às reuniões do conselho de turma, no âmbito das suas funções.

Portanto o DT desempenha um papel crucial como uma figura de gestão intermediária na escola. Sendo o responsável por desenvolver e gerar o relacionamento entre a tríade composta pela escola, os encarregados de educação e a comunidade escolar como um todo. Além disso, o DT assume responsabilidades específicas, contendo a coordenação dos professores da turma, bem como o incentivo ao desenvolvimento social e pessoal dos alunos e a integração dos mesmos no contexto escolar, como referem Boavista & Sousa (2013).

O Projeto Educativo da Escola Secundária Augusto Cabrita (ESAC) delineia as diretrizes de atuação claras para o DT. Estas incluem o estímulo à conversação com os EE's através de contatos com o DT, a facilitação de contatos com os serviços de psicologia e orientação, educação especial e o gabinete de apoio ao aluno, sempre que necessário. Além disto, procura-se aumentar a ação dos EE's por meio da organização de atividades que envolvam seu comprometimento e sensibilizá-los para a responsabilidade que lhes é inerente no processo de assistência aos seus educandos.

Um DT eficaz deve possuir competências de comunicação, capacidade de liderança e argumentação. Isto deve-se ao fato de que todas as decisões tomadas em relação à turma ou aos alunos devem, se necessário, ser justificadas tanto perante a escola quanto perante os encarregados de educação. O papel do DT não apenas envolve a coordenação interna, mas também uma interação constante com os pais e a comunidade escolar, desempenhando um papel fundamental no suporte e orientação dos alunos durante o seu percurso escolar.

Caracterização da Turma

Durante o acompanhamento da Direção de Turma do 12º J, pertencente ao Curso Profissional de Desporto, pude constatar que a caracterização da turma refletia uma composição semelhante à já mencionada na área de lecionação. Em que a turma foi composta por 30 alunos, sendo 7 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, com idades que variaram entre os 17 e os 21 anos. No entanto, nas interações iniciais com o DT, uma das preocupações

destacou-se pela necessidade de acompanhamento especial de uma aluna devido à complexidade de sua situação de saúde.

Ao longo do ano, tornou-se evidente que três alunos optaram por desistir do curso e abandonaram a turma. Devido ao comportamento positivo e sereno da turma no desenvolvimento das aulas, a turma não enfrentou incidentes disciplinares durante o ano letivo. No entanto, é relevante mencionar que, devido a um número considerável de faltas acumuladas ao longo dos três anos do curso, muitos alunos tiveram módulos em atraso e não conseguiram concluir o 12º ano.

Estas informações foram compiladas em conjunto com o DT, resultando na caracterização inicial da turma. Além disso, a análise desta informação foi realizada juntamente com os processos individuais de cada aluno. Este processo foi de extrema importância, uma vez que permitiu compreender a necessidade de estabelecer uma conexão sólida com os alunos, inclusive para o bom desenvolvimento das aulas de EF, e assim contribuir para suas aprendizagens de maneira eficaz.

1ª Etapa

Na DT, guiei-me perante as orientações que norteiam o planeamento por etapas seguindo a estrutura investida nas demais áreas. A primeira etapa, foi cuidadosamente delineada com o propósito de compreender na sua globalidade, as principais dificuldades enfrentadas pelos alunos, a fim de estabelecer bases sólidas para futuras intervenções.

Os objetivos primordiais desta etapa eram multifacetados. Primeiramente, visaram a obtenção de um conhecimento aprofundado sobre os alunos em relação às diferentes disciplinas. Ainda, tive como propósito a familiarização com os professores que compunham o conselho de turma. Por fim, uma meta relevante consistiu na identificação de aspetos críticos que afetavam os alunos, a fim de compreender melhor as suas necessidades e desafios.

Esta abordagem metodológica, fundamentada no plano por etapas, permitiu uma análise minuciosa da situação, proporcionando uma base sólida para a definição de estratégias de intervenção eficazes e direcionadas para a melhoria do ambiente educacional e do desempenho dos alunos.

Plano

Promovendo uma intervenção proativa nesta área, uma das decisões fundamentais após a seleção da turma foi agendar uma reunião com o DT para iniciar a preparação do trabalho na área de Direção de Turma. Felizmente, o DT era o mesmo do ano anterior, o que facilitou a definição dos objetivos desta etapa. A empolgada recetividade do mesmo em relação ao meu envolvimento contribuiu positivamente para o desenvolvimento desta intervenção inicial.

Inicialmente, concentrei-me em estabelecer algumas premissas essenciais que serviriam como diretrizes para guiar os nossos esforços na área. Estas premissas foram particularmente importantes para conduzir a concretização de projetos relevantes para a turma e para a preparação dos momentos cruciais ao longo do ano letivo. O estabelecimento destas bases proporcionou-me uma estrutura sólida para aplicar as minhas ações, o que permitiu uma colaboração eficaz para benefício dos alunos bem como para a elevação do ambiente educacional como um todo.

Em termos do meu envolvimento na preparação do ano letivo, um dos momentos fundamentais foi a orientação e transmissão de objetivos que os alunos deveriam cumprir ao longo da lecionação, bem como no desempenho do estágio e na elaboração das PAP's (Provas de Aptidão Profissional). Desde cedo foram marcadas reuniões no sentido de transmitir informação e colmatar dúvidas existentes sobre estas temáticas junto dos alunos da turma.

Este processo teve por objetivo aprofundar o conhecimento sobre as normas e objetivos associados ao último ano do curso profissional de desporto, enquanto forma oportuna de acautelar problemas futuros que costumam surgir todos os anos.

Balanço

Os diversos processos aplicados durante esta etapa foram instrumentais de forma a proporcionar uma compreensão mais profunda das características da turma e dos seus elementos. Com o passar do tempo, a minha perspetiva sobre as dinâmicas da turma convergiu cada vez mais com as observações e considerações do DT.

É importante salientar a existência de dinâmicas familiares complexas que afetaram alguns alunos, assim como desafios sociais que mencionaram atenção. Estas questões ficaram evidentes durante as reuniões iniciais do ano com os EE, o que realçou a importância de considerar estes fatores no planeamento das ações.

Simultaneamente, as diversas reuniões realizadas com os professores no Conselho de Turma contribuíram para a construção de relações interpessoais com os docentes. Durante essas reuniões, foram debatidos vários pontos de vista sobre os comportamentos manifestados pelos alunos da turma, o que proporcionou uma compreensão mais holística das dinâmicas em sala de aula e dos desafios enfrentados pelos alunos.

2ª Etapa

A partir dos dados registados e da vivência que ocorreu durante o desenrolar da primeira etapa relativa ao acompanhamento, junto ao DT, procedi à elaboração da caracterização abrangente das três vertentes de atuação possíveis. Neste processo, foi de maior relevância a definição de objetivos prioritários, dos quais destaco o foco na abordagem dos problemas relacionados à assiduidade e pontualidade da turma, sendo que estes foram detetados desde cedo, como fica demonstrado no anexo relativo ao Relatório de Faltas do 12º J, bem como a reintegração dos alunos 4, 17 e 19 da turma.

É ainda de salientar que o entendimento adquirido ao observar e analisar as dinâmicas da turma, aliado às informações provenientes do DT, permitiu-me a identificação da relevância destes objetivos específicos. A problemática da assiduidade e pontualidade demonstrou-se como um ponto crítico a ser abordado, dada a sua influência direta no processo educativo e no desenvolvimento dos alunos. Portanto, ficou notório o estabelecimento de estratégias eficazes para enfrentar estes desafios, sendo as mesmas elencadas como os pilares principais da intervenção planeada.

Plano

Ao nível da intervenção com os alunos, foi elaborado um esforço da parte do professor Válter Sousa junto dos EE, processo o qual foi acompanhado de perto por mim, no sentido de tentar integrar os alunos números 4, 17 e 19, pelo facto dos mesmos só terem comparecido nas reuniões de início de ano, não frequentado mais a escola.

No caso do aluno nº 17, este era um aluno repetente que tinha módulos em atraso, em conversa com o EE, ficou claro que a razão que levou o aluno a não frequentar as disciplinas, nas quais possuía módulos em atraso, foi o facto, de ter ingressado no mercado de trabalho. O EE foi alertado para o facto que o aluno ficaria com a qualificação que correspondia ao 9º ano de escolaridade, dando continuidade a esta situação.

No caso da aluna nº 4 e após conversa com a EE, ficou presente que esta recusou-se a frequentar o curso pois alegava não gostar da turma, bem como, das matérias lecionadas. Notou-se também que esta decisão surgiu no seguimento de alguns problemas familiares.

No caso do aluno nº 19, a intervenção junto do EE foi infrutífera na tentativa de fazer com que o aluno voltasse a frequentar o curso, pois ficou patente que o mesmo abandonou o curso para ingressar no mercado de trabalho, sendo o mesmo alertado para o facto que o aluno ficaria com a qualificação que correspondia ao 9º ano de escolaridade.

No que concerne à interação com os EE, um dos objetivos prioritários estava relacionado com a questão da pontualidade e assiduidade dos alunos, questões que eram desconhecidas por parte dos mesmos apos terem sido confrontados com a realidade. Assim, foram concentrados esforços em fortalecer as vias de comunicação com os EE, a fim de informá-los sobre a importância destes aspetos e envolvê-los mais ativamente no acompanhamento dos seus educandos.

No que diz respeito à relação com os professores do Conselho de Turma (CT), empenhei-me em estabelecer uma ligação com os diversos docentes das diferentes disciplinas. Este esforço visou consolidar o meu papel como coadjuvante na DT e, adicionalmente, promover um diálogo aberto e a exploração de oportunidades de colaboração. Esta cooperação foi valiosa não só devido à transmissão de conhecimento prévio sobre alguns alunos desde o início do seu percurso na escola nomeadamente a partir do 10º ano, mas também como forma de auxiliar o desenvolvimento do planeamento da Saída de Campo. Desta maneira, pude contribuir de maneira efetiva para a integração das diferentes componentes educacionais em benefício dos alunos.

Balanço

A tentativa de agilizar os processos direcionados aos alunos prioritários, visando a sua reintegração no curso, infelizmente não teve sucesso. Ficou evidente através das conversas com os EE's que estes alunos tinham outros planos futuros e não estavam dispostos a reintegrar-se, apesar dos esforços realizados de forma rápida e incisiva logo no início do ano letivo.

No que diz respeito aos professores, o processo de estabelecer relações e de gerar o diálogo com os mesmos, teve um impacto positivo na concretização das vias de comunicação com os EE. O consenso entre os professores sobre a problemática da pontualidade e assiduidade

foi estabelecido de forma clara, o que contribuiu para reforçar a importância desses aspetos para o sucesso educacional dos alunos.

3ª Etapa

Na 3ª etapa, os avanços nas estratégias de intervenção também se concentraram nas três dimensões referentes aos alunos, pais e professores. Esta abordagem deu continuidade às diretrizes de intervenção estabelecidas na etapa anterior, manifestando-se através dos seguintes objetivos relativos à intervenção para melhorar a assiduidade e pontualidade dos alunos, o acompanhamento e esclarecimento de dúvidas relacionadas com os procedimentos dos estágios junto dos EE's, bem como, o acompanhamento e esclarecimento de dúvidas relativas a alguns alunos, no sentido de se candidatarem exames nacionais para posteriormente concorrerem ao ensino superior.

Plano

No que concerne à questão da assiduidade, uma das estratégias adotadas foi a implementação de contratos comportamentais. Conforme discutido por Simonsen (2008), a utilização de contratos comportamentais mostrou ser um mecanismo eficaz para melhorar a assiduidade e pontualidade dos alunos, uma vez que ajuda a reforçar comportamentos menos frequentes.

Relativamente quanto aos EE's, tendo em conta que o problema das faltas afetava várias disciplinas foi mantido o registo estabelecido na etapa anterior. Este processo junto dos EE's teve como objetivo abordar e resolver o problema que estava presente nas atividades dos alunos.

Relativamente quanto ao esclarecimento de dúvidas solicitadas por alunos e EE's relativas aos procedimentos de estágio, os problemas notados com maior frequência ao longo desta etapa ocorreram devido às colocações dos locais de estágio, as quais foram todas resolvidas com sucesso em sede de DT. Esta etapa ainda demarcou o início da implementação dos questionários relativos ao tema de aprofundamento, de forma a compreender as razões que levam os alunos a faltar.

Quanto ao esclarecimento de dúvidas solicitadas por alunos que pretendiam inscrever-se nos exames nacionais para prosseguirem desta forma estudos para o ensino superior, a ajuda surgiu no sentido de os orientar em termos de prazos dos exames, e que

matérias teriam de estudar, sendo que algumas delas não tinham sido abordadas pelo currículo que compunha o ensino profissional na área do desporto.

Balanço

A aplicação do contrato comportamental, em conexão com a participação na Saída de Campo como contingência, demonstrou ser eficaz na promoção da assiduidade dos alunos. Além disso, foi relevante esclarecer que alguns alunos expressaram a intenção de prosseguir os estudos no ensino superior e mantiveram essa aspiração.

No caso de alunos que excederam o limite de faltas ou atrasos, a comunicação reforçada com os EE's teve um impacto positivo. Registou-se uma melhoria nessa dimensão, indicando a eficácia da estratégia adotada. Além disso, embora de forma subjetiva, a implementação do projeto teve um efeito positivo nos alunos, uma vez que estes perceberam a importância dada à questão da assiduidade. Isto desencadeou um comportamento reflexivo entre os alunos, especialmente após a realização dos questionários.

4ª Etapa

Relativamente quanto à 4ª etapa, os resultados das intervenções, derivados do acompanhamento e evolução das ações da etapa anterior, continuaram a afetar as três dimensões mencionadas anteriormente dando cobertura aos aspetos dos alunos, EE's e professores. O objetivo central desta etapa foi direcionado para o acompanhamento dos estágios dos alunos, com foco no desempenho dos mesmos em contexto de trabalho, bem como na monitorização da assiduidade.

Plano

A iniciação do período de estágios, trouxe consigo, o acompanhamento de certos aspetos um deles relativo à assiduidade dos alunos nos locais de estágio. Relativamente quanto a este ponto foi de frisar que os alunos globalmente melhoraram bastante a sua assiduidade não se verificando qualquer falta injustificada durante este período, um panorama totalmente diferente do apresentado ao longo do período de Lecionação em contexto escolar. Constatou-se desta forma um aumento na motivação dos mesmos, bem como, do grau de responsabilização sobre o trabalho desenvolvido em contexto de estágio.

Quanto às relações interpessoais, no desenrolar do estágio também foi de salientar que não foram reportados quaisquer problemas comportamentais com os alunos, algo que foi

salientado. Foi clara esta mudança a nível de comportamentos e atitudes pela generalidade dos alunos da turma durante o período de estágio.

No que diz respeito aos EE's, a intervenção com os mesmos remeteu-se a situações de faltas dos seus educandos durante o período de lecionação bem como ao alerta por parte de módulos em atraso que punham em causa a conclusão do curso.

Em conselho de turma, foram também alertados alguns professores para esta situação relativa aos alunos que têm módulos em atraso, de forma a agilizar situações de incumprimento que pudessem levar os alunos a ficar retidos, não podendo concluir o curso, e levando estes a agendarem exames para a conclusão dos mesmos.

Balanço

Nesta última etapa, a ponte estabelecida entre o DT e os demais professores em conselho de turma, a meu ver, foi determinante para a resolução da problemática relativa aos módulos em atraso por parte de um número significativo de alunos.

A intervenção junto dos alunos, em prol do tema de aprofundamento, ajudou os alunos a corrigir alguns comportamentos, tendo o panorama melhorado bastante durante o período de estágio, algo que foi registado como não sendo da exclusividade do projeto desenvolvido, mas no qual destaco com certeza que este possuiu um impacto significativo ao nível desta mudança.

Tema de aprofundamento - Impactos da assiduidade e da motivação dos alunos

1ª Etapa - Avaliação Inicial

Perante a realização das sessões de Direção de Turma conjuntamente com o DT, foi identificado o problema relativo à quantidade de faltas dadas pela turma do 12ºJ às várias disciplinas, como é demonstrado no anexo relativo ao Relatório de Faltas do 12ºJ. Desta forma e tendo por base a problemática foi aprofundado o tema da motivação dos alunos.

Como base justificativa na alínea h, do Decreto Legislativo Regional n.º 13/2013/A de 30 de agosto – artigo 90.º, diz-nos que compete ao DT "proceder ao controlo periódico da assiduidade dos alunos e comunicar os seus resultados aos pais e encarregados de educação". Como tal a função do DT em relação às faltas depende de como o próprio DT aborda essa responsabilidade. Importa então referir que as faltas não devem ser consideradas apenas limitações, pois podem servir como oportunidade pedagógica para compreender o porquê dos

alunos faltarem e, assim encaminhá-los, prestando-lhes o devido apoio. Identificado o problema em sede de DT urgiu a necessidade de perceber como é que podia motivar os alunos a faltar menos e a melhorar a assiduidade dos mesmos revertendo este paradigma, importou também compreender qual o impacto que esta problemática teve na concretização futura do estágio profissional que a turma teve de realizar.

Objetivos

Quadros 28

Definição dos objetivos gerais e específicos

Objetivo Geral
Perceber qual é o motivo pelo qual os alunos faltam tanto.
Objetivos Específicos
Relacionar a problemática com a motivação dos alunos, questionando os mesmos.
Perceber quais são as implicações da falta da assiduidade no desempenho durante os estágios profissionais dos alunos

Enquadramento teórico

Perante a definição dos objetivos definidos na 1ª etapa, foi necessário enquadrar a pertinência do tema relativo à motivação dos alunos inseridos no ambiente escolar. Neste sentido importa destacar o seguinte, para Magill (1998) existe uma relação biunívoca entre a motivação e a aprendizagem, a motivação afeta a aprendizagem que promove um aumento da motivação para aprender. A motivação é por vezes definida como algo que inicia, mantém e torna mais ou menos intensa a atividade dos indivíduos. Segundo Rodrigues (1985) existem duas dimensões da motivação, a direção e a intensidade. A direção refere-se às razões que levam um individuo a escolher um determinado objetivo enquanto a intensidade diz respeito ao maior ou menor esforço colocado na persecução dos objetivos.

No seguimento Goudas (1994) classifica a motivação como intrínseca e extrínseca, encontrando-se a motivação intrínseca relacionada com atividades realizadas para proveito

próprio, por motivo relacionado com o individuo. Já a motivação extrínseca está relacionada com a realização de atividades sob pressão externa ou para a obtenção de alguma recompensa. Sprinthall (1998) faz referência às fontes de motivação intrínsecas que estimulam o individuo com reforços internos, e às extrínsecas que dependem de necessidades satisfeitas por reforços externos.

Perante esta primeira explicação que aborda o tema da motivação há que relacionar o envolvimento e a motivação que são dois conceitos distintos. Eventualmente, uma das dificuldades associadas à clarificação do conceito de envolvimento prende-se com alguma proximidade a outros construtos. Segundo Veiga (2009), com efeito, na procura dos antecedentes do envolvimento do aluno na escola, é destacada na literatura o tema da motivação. A motivação está ligada aos processos psicológicos que exercem influência sobre o comportamento dos estudantes em situações de aprendizagem, a mesma está relacionada com as razões ou motivos que levam o indivíduo a agir de determinada maneira. Já o envolvimento refere-se à relação estabelecida entre o indivíduo e atividade. Esta relação envolve aspetos comportamentais, emocionais e cognitivos, podendo ser modificada a partir de mudanças introduzidas no contexto como refere Frydenberg (2005).

O envolvimento é muito mais do que o tempo que os alunos dispensam na tarefa, uma vez que engloba o seu comportamento, persistência, esforço, participação, a sua cognição, o valor atribuído à aprendizagem, a relevância para o futuro, o uso de estratégias de autorregulação bem como as suas experiências interpessoais e afetivas, sentimentos em relação à aprendizagem e o sentido de pertença à escola, não esquecendo a importância dos professores, e família como afirma Olson (2015). Pode acontecer, por exemplo, um aluno estar motivado a ter uma boa atuação no geral, sem estar envolvido em tarefas específicas da escola como refere Newmann (1992). Para Frydenberg (2005), os alunos podem estar motivados, mas não envolvidos. Desta forma, podemos inferir que os alunos podem estar motivados, mas não envolvidos, e é exatamente isso que constitui um dos maiores desafios para todos os intervenientes da educação, a fim de fazer face e corresponder às necessidades dos jovens cada vez vais desinteressados e alienados da escola como afirma Willms (2000).

Segundo Rhodes (2007) o envolvimento do aluno é um constructo multidimensional que os teóricos adotam para englobar as dimensões comportamentais, cognitivas e afetivas. Segundo o mesmo os alunos envolvidos são aqueles que pensam, agem e sentem que a escola

é interessante hoje, e importante para amanhã. Perante isto os alunos que estão envolvidos exibem um conjunto de comportamentos que apoiam a realização académica, incluindo a participação, persistência na tarefa, assiduidade regular e atenção sustentada. Os fatores emocionais, normalmente considerados como indicadores do envolvimento do aluno, incluem a excitação, o interesse e o gosto pela aprendizagem, e um sentimento de pertença para com a escola. Por último, a componente cognitiva do envolvimento manifesta-se na preferência pelo desafio académico, investimento na aprendizagem, autoconceito positivo (tanto em termos de habilidade académica como de eficácia no sentido mais amplo) e objetivos e aspirações para com a educação futura. É ainda de frisar no seguimento que a motivação é uma das causas mais fortes que liga o estudante ao estudo, através da perseverança, determinada pelo gosto da descoberta e da invenção, pela criatividade, novidade e originalidade.

Segundo Rosário (2005), hoje vivemos numa sociedade dita da informação e do conhecimento, por isso o ensino deverá deixar de ser pensado e organizado numa perspetiva de retenção e evocação de informação, devendo incorporar significativamente a construção de destrezas cognitivas e conhecimentos, significando a apropriação de mecanismos de procura e seleção de informação, bem como de processos de análise e resolução de problemas, que viabilizem a autonomia progressiva do estudante no aprender e no realizar, os quais se prolongam por toda a vida. Se forem ainda associadas à escola outras aprendizagens que não de cariz cognitivo, aprender a ser, aprender a interagir com os outros, então a convergência dos processos e oportunidades formativas na pessoa do estudante sairá fortalecida e o papel da escola e dos seus professores sai reforçado.

Segundo Ramsden (1997), a construção de um percurso de aprendizagem profícuo está associada a uma efetiva participação no processo formativo, através da presença na aula, na reflexão e partilha de experiências, na descoberta de conhecimento, na pesquisa aplicada, no trabalho em equipa, na aplicação de conhecimentos, no desenvolvimento de competências, no desenvolvimento de tarefas entre outros processos.

Segundo Tenório (2019), a teoria da autodeterminação (TAD) tem dado suporte teórico para estudos que focalizam na motivação para a prática de atividade física, do desporto e da EF escolar. Esta abordagem teórica propõe um modelo para o entendimento das variações da motivação estabelecidas dentro de um *continuum* da autodeterminação, passando desde a forma mais autodeterminada e controlada até a total falta de intenção para agir. Este *continuum*

é composto por cinco dimensões, a motivação intrínseca (prazer ou divertimento, sem necessidade de reforço ou recompensa externa), a motivação extrínseca identificada (importância pessoal de determinados aspetos, tais como a aprendizagem de novas habilidades), a motivação extrínseca introjetada (evitar sentimento de culpa ou obter aprovação externa), a motivação extrínseca externa (obter recompensas externas ou evitar punições), e a amotivação (falta de motivação e intencionalidade).

É importante destacar que a qualidade da motivação, esta que se encontra fundamentada na quantidade da satisfação das necessidades psicológicas básicas do ser humano, nomeadamente na competência, na autonomia e nos relacionamentos interpessoais positivos, conforme expressa Carraça (2017). Para compreender quais as motivações que levam os alunos a faltar solicitei aos mesmos que realizem uma reflexão individual em articulação com o módulo de atividades físicas contextos e saúde de forma a transmitir e a refletir sobre a importância que a assiduidade tem no desempenho escolar dos alunos, para que estes procurem melhorar o seu panorama de assiduidade, para o que resta do ano letivo e desta forma conseguirem ter uma maior taxa de sucesso na conclusão do maior número possível de módulos, visto que este é o ano de conclusão do curso.

Perante a necessidade de perceber qual a importância dada à autoestima no campo da motivação dos alunos, neste sentido, e como é destacado por Moraes & Varela (2007) sobre a relação entre o rendimento académico e o autoconceito de alunos com sucesso e de alunos com insucesso escolar, veio demonstrar, sistematicamente, que os alunos com melhor desempenho obtiveram resultados de autoconceito significativamente mais altos, do que os que apresentam desempenho insatisfatório.

O autoconceito está igualmente relacionado com a autoestima, onde é feita uma avaliação dos seus atributos pessoais. A autoestima segundo House (2000), define- se como sendo uma componente avaliativa do *self*, que é uma avaliação global da pessoa feita por si mesma, e se a autoestima está alta ou baixa ou se está ameaçada vai influenciar o comportamento, a motivação, o conhecimento e a emoção do individuo como indica Cavaco (2003). Com isto pretendi destacar o papel importante que a autoestima possuía em relação à motivação dos alunos.

2ª Etapa

Neste projeto o problema identificado foi ligado diretamente com a assiduidade, em que os protagonistas foram os alunos. Isto é, a questão central passou por perceber como é que no âmbito da DT, poderia ajudar os alunos a melhorar a sua assiduidade, percebendo quais são as motivações que os levam a faltar tanto. Para tive por base a seguinte pergunta de partida **"Será que existe uma associação entre a assiduidade dos alunos e a motivação?"**.

Assim, o objetivo geral do projeto pretendeu em sede de direção de turma compreender, quais são as motivações que levam os alunos a faltar, de forma a que implementa-se estratégias para melhorar esta problemática identificada.

Método

Como método de investigação construí um questionário, para compreender melhor quais são as suas motivações para frequentar a disciplina de EF, com o objetivo de conseguir refletir sobre o assunto. Pois segundo as asserções de Samulsky (1992) a motivação caracteriza-se por ser um processo ativo, intencional e dirigido para uma meta, dependendo da interação de diversos fatores, quer pessoais quer ambientais, apresentando uma determinante energética (nível de ativação ou intensidade) e que segundo Januário (2012), esta diz respeito à forma como o indivíduo se envolve na atividade, numa direção do comportamento (intenções, interesses e motivos).

Instrumentos

O questionário que escolhi foi o questionário PLOCQ (*Perceived Locus Of Causality Questionnaire*), instrumento validado em estudos que medem o tipo de motivações que os alunos demonstram ter para frequentar as aulas de EF. Pois como demonstra (Tenorio et al., 2019),

> Em 1994, Goudas, Biddle e Fox desenvolveram o instrumento *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) para ser utilizado na investigação da motivação para as aulas de educação física. Este instrumento é de fácil entendimento, aplicação e tem como objetivo medir as formas motivacionais definidas no *continuum* da autodeterminação.

O *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (PLOCQ) Tenorio et al. (2019) desenvolvido foi composto por 20 questões baseadas na teoria da autodeterminação (TAD) de Deci & Ryan (2008), sendo subdividido em cinco dimensões que avaliam diferentes tipos de

motivação a saber, motivação intrínseca, motivação extrínseca identificada, motivação extrínseca introjetada, motivação extrínseca externa e amotivação, sendo cada uma delas composta por quatro itens, como está explícito no apêndice, questionário direção de turma.

3ª Etapa - Apresentação e Discussão de Resultados

Tabela 2

Resultados do Questionário PLOCQ Tenorio(2019)

Questionário PLOCQ				Total de alunos e %s		
Motivação intrínseca		Cumpre	Não Cumpre	%Cumpre	24	%Não cumpre
Q1		22	2	92%		8%
Q6		16	8	67%		33%
Q12		24	0	100%		0%
Q14		22	2	92%		8%
Motivação extrínseca identificada						
Q2		22	2	92%		8%
Q4		24	0	100%		0%
Q11		22	4	92%		17%
Q19		23	1	96%		4%
Motivação extrínseca introjetada				0%		0%
Q7		10	14	42%		58%
Q10		12	12	50%		50%
Q15		2	22	8%		92%
Q20		10	14	42%		58%
Motivação extrínseca externa						
Q3		5	19	21%		79%
Q9		18	6	75%		25%
Q17		11	13	46%		54%
Q18		15	9	63%		38%
Amotivação						
Q5		22	2	92%		8%
Q8		0	24	0%		100%
Q13		4	20	17%		83%
Q16		3	21	13%		88%

Perante a análise dos dados do questionário foi notório que existem diferenças significativas entre os vários alunos ao nível da Motivação Intrínseca, Regulação Introjetada e Regulação Identificada, sendo de destacar que alguns dos alunos consideraram as aulas divertidas e entusiasmantes. Os mesmos afirmaram que aprenderam coisas novas e sentiram-se satisfeitos ao realizar novas aprendizagens. Quiseram mostrar ao professor que são bons alunos e revelaram que ficaram incomodados, sentiram-se mal e sentiram-se culpados se não realizassem a aula.

Destacaram a importância de aprender coisas novas e fazê-las bem, além de que também consideraram que a disciplina lhes permitiu aprender coisas úteis para outras áreas da sua vida.

A maioria dos alunos do 12ºJ afirmou que frequenta as aulas de EF, não por considerar que é obrigatório, ou porque, se procedesse de forma diferente arranjavam problemas, mas nomeadamente pela satisfação que estas aulas lhes proporcionam, consideraram-nas divertidas, entusiasmantes e proporcionaram a aprendizagem de novos exercícios/desportos.

Os alunos consideraram que a realização das aulas de EF foram algo que supostamente fizeram. Os mesmos tentaram evitar que o professor se zangasse, mas não consideraram que realizaram a aula por ela ser obrigatória.

Os alunos ainda afirmam ter percecionado e interpretado o comportamento do professor para com ele, de acordo com vários fatores, adaptarem a sua performance.

Também importa destacar que 79% dos alunos destacaram o relacionamento com o professor como um fator muito importante e garantia de uma boa relação professor/aluno.

Quanto ao caráter de obrigatoriedade da disciplina de EF, os alunos do 12º J atribuíram a maior importância à sua participação nas aulas.

Relativamente quanto à dimensão da regulação introjetada, verificou-se que, foi para os alunos importante terem boas performances e que o professor pensasse que eles eram bons alunos.

Segundo Pereira et al. (2000), este comportamento poderá estar relacionado com a perceção de tratamento diferenciado como os alunos classificados com melhor performance

receberam feedback positivo e mais afetividade positiva bem como a utilização dos melhores alunos para fazerem a demonstração das diferentes tarefas.

Há que frisar ainda tendo como referência os resultados obtidos, que a participação dos alunos na aula de EF não dependeu apenas do facto da mesma ser de frequência obrigatória. A participação relacionou-se com fatores que estão por sua vez relacionados com as novas aprendizagens. Neste ciclo os PNEF que propõem a introdução de novas matérias e o avanço para níveis elementares, algo que é acompanhado pelas AE.

Os alunos consideraram que foi importante agradar aos professores, mas pareceu-me mais importante destacar o sentimento de satisfação nas aulas de EF, porque são divertidas, entusiasmantes e permitem aprender coisas novas.

Os alunos da amostra encontravam-se todos no ensino secundário e por isso a nota de EF foi considerada no final do ano letivo, como mais uma e entra na média geral de 12ºano nos cursos profissionais.

Para os alunos a disciplina de EF, ainda que esta seja de frequência obrigatória é de mencionar que estamos ainda a viver um momento em que a nota não é considerada na média de acesso ao Ensino Superior. Considerei por isso que teve todo o interesse perceber qual a motivação para a prática da EF por parte dos alunos.

4ª Etapa

Respondendo à pergunta de partida com base nos resultados obtidos pareceu-me que, sendo claras as conclusões, e passíveis de serem retiradas deste trabalho, pude realçar alguns aspetos que, ainda assim, e cabendo à escola, poderiam contribuir para fortalecer e elevar o tão desejado envolvimento dos alunos com a comunidade escolar que desta forma aumentou a motivação dos mesmos na participação nas aulas.

Importou então junto dos EE's, compreender o porquê de apesar de conhecidas e consideradas justas e adequadas, as regras de presença nas aulas, continuarem a ser desrespeitadas. Foi, portanto, trabalhado em conjunto com as famílias, a importância do estabelecimento de um clima organizacional tranquilo, sereno, justo e eficaz, assente na responsabilização do aluno, com ganhos consequentes para o seu envolvimento.

No seguimento foi trabalhada também, com estes alunos e as suas famílias, as questões psicológicas ligadas com a "tolerância à frustração", tornando estes alunos capazes

de lidar com as suas dificuldades, persistindo nos seus objetivos e tarefas, o que conduziu, com certeza, a ganhos ao nível do envolvimento comportamental do aluno com a escola e com a sua aprendizagem. Foi de registar que os alunos foram ajudados a compreender os ganhos que obtiveram da escola, em detrimento de uma perspetiva exclusivamente futura e distante. E que estes ganhos adviriam de uma maior ligação à mesma.

Segundo Estrela (2000), devemos tentar identificar o que falha na comunicação entre a escola e a "casa" destes alunos, nomeadamente ao nível da existência de atividades extracurriculares e projetos, que a escola possui, mas que por alguma razão, considerado pelos alunos e as suas famílias como importantes, deles não têm conhecimento. Devem ainda ser desenvolvidos programas de intervenção, mais precisamente, ao nível da promoção de ambientes na escola mais abertos aos pais, disponibilizando àqueles espaços e oportunidades que facultem e facilitem as interações. A criação de uma comunicação mais aberta e mais efetiva, incluindo uma implementação de tarefas escolares mais interativas, onde os pais são ajudados a apoiar e supervisionar os filhos.

Perante estas conclusões trabalhei junto do DT de forma a tentar suprir esta problemática ao longo do ano letivo tendo sido contactados os EE's.

Relativamente à disciplina que lecionava à turma, nomeadamente a EF, tentei promover o gosto pela prática como forma de aumento da motivação dos alunos. Segundo Edmunds (2009), estes parâmetros vão influenciar a motivação de um individuo.

No seguimento foi transmitida a informação junto dos alunos para que estes desenvolvessem a atividade física por meio de uma variedade de atividades, optando por aquelas que despertaram maior motivação e nas quais obtiveram maior êxito, o que resultou na sua motivação e adesão aumentadas. Isto incluiu a incorporação de atividades cativantes, como situações de jogo, onde, de acordo com Cvejić (2019), a seleção cuidadosa do conteúdo desempenhou um papel crucial na obtenção de um nível desejado de intensidade. Além disso, o autor destaca que o jogo, com suas características inerentes que promovem relações positivas, contribui para uma prática contínua e duradoura de atividade física.

Foram ainda questionados os professores tutores de estágio a fim de compreender quais as implicações das faltas na concretização do estágio pelo que os mesmos frisaram algumas dificuldades patentes na ação diária de trabalho dos vários estagiários. As respostas foram unânimes frisando como maiores problemáticas, a não proatividade dos mesmos na

realização das tarefas, bem como em alguns casos de alguns professores indicarem que os alunos não conseguiram fazer uma aplicação dos conteúdos adquiridos ao longo do curso, para posterior aplicação no estágio, mostrando dificuldades neste transfere. Depreendi deste depoimento, que os alunos transportam uma falta de autonomia que está relacionada com a motivação. Segundo Palmer (2005), a motivação tem sido reconhecida como um fator importante na construção do conhecimento e no processo de mudança de conceitos, assim é de esperar que estratégias motivacionais sejam componentes integrais de um ensino construtivista. No seguimento, Coll et al. (2001), refere que a conceção construtivista da aprendizagem procura articular princípios e estratégias com o objetivo de proporcionar ao aluno métodos que possibilitem que ele próprio delineie o seu percurso de aprendizagem e construa o seu conhecimento. Começa-se assim a descortinar a relação e adequabilidade desta conceção a questões relacionadas com a promoção da motivação e autonomia. Segundo a mesma obra de Coll et al. (2001), do ponto de vista do construtivismo, o aluno é o ator principal na edificação do seu próprio conhecimento, este deve seguir o seu percurso de aprendizagem pessoal, para que os conteúdos sejam apreendidos de modo intuitivo e progressivo consoante as suas especificidades particulares.

No entanto, embora aprender seja uma construção pessoal com elevado nível de autonomia, o aluno não pode ser um agente solitário no desenvolvimento da sua aprendizagem. O processo de ensino-aprendizagem construtivista é coletivo, baseado na partilha e na interajuda, e é também um processo orientado. Por isso, o professor, tem de atuar como guia e mediador entre a criança e a cultura, ou seja, assume o papel não de transmissor ou de líder pedagógico, mas uma função orientadora que ajuda o aluno a progredir na construção que ele próprio deverá ser capaz de realizar. Partindo do estado inicial dos alunos, nomeadamente dos seus conhecimentos prévios e do nível de capacidades e competências gerais, o professor deverá apoiá-lo na integração de novos conhecimentos atendendo aos esquemas cognitivos já adquiridos, alterando-os ou reformulando-os, de modo a atribuir sentido, significado e funcionalidade à aprendizagem que é levada a cabo. Este processo implica ainda a gestão da motivação e das expectativas dos alunos na medida em que são fatores que contribuem significativamente para o sucesso da aprendizagem.

Callahan (2010) refere estratégias motivacionais que vão no sentido das bases construtivistas descritas por Coll et al. (2001). Estas compreendem, incorporar atividades onde os aprendentes participem ativamente na aula minimizando a observação passiva, dando poder

de escolha aos alunos aumentando-lhes a autonomia e ajudando-os a desenvolver capacidades de autoaprendizagem, levando os alunos a tomar conhecimento e valorizar interesses e saberes prévios, a planificação das aulas também poderá ter aqui um papel chave para que os alunos experimentem sucesso e gradualmente aumentar a dificuldade de consecução das tarefas, bem como tornar as aulas relevantes para o dia-a-dia dos alunos.

No seguimento Palmer (2005) afirma que utilizar experiências e atividades novas e diferentes para despertar curiosidade permitem que os estudantes trabalhem individualmente ou colaborativamente em situações nas quais a competição não seja encorajada, onde se verifique *feedbacks* regulares, bem como a utilização do elogio como recompensa do esforço e da melhoria, nomeadamente (em privado para evitar comparações sociais).

Perante estas considerações fica claro que o professor terá aqui um papel fulcral no que toca ao aumento da motivação e consequentemente na autonomia do aluno bem como na sua proatividade no desenrolar das tarefas do dia a dia escolar, melhorando desta forma as prestações dos mesmos em contexto de estágio, no que toca ao processo de ensino aprendizagem dos cursos profissionais.

Balanço Final da DT

Como DT, o acompanhamento do desempenho académico dos alunos foi uma das minhas principais responsabilidades. Desde o início, tive a necessidade de compreender quem eram os alunos da turma, quais eram suas motivações, para estudar na Área do Desporto e qual seria o plano dos mesmos após a conclusão da escolaridade obrigatória.

A turma era composta por alunos com uma gama diversificada de níveis de desempenho, abrangendo alunos com boas notas na maioria das disciplinas como também alunos que apresentavam notas com menor classificação. Após a primeira reunião de conselho de turma, os professores observaram que as notas do ano letivo atual estavam alinhadas com o histórico dos anos anteriores, o que indicava que muitos alunos com notas com menor classificação mantiveram a sua performance, assim como os melhores alunos não apresentaram grandes variações.

À medida que os exames se aproximavam, alguns alunos começaram a expressar preocupações, especialmente porque muitos deles não tinham claro o que desejavam fazer após a conclusão do curso. Esta incerteza quanto à carreira futura gerava ansiedade, principalmente em relação aos exames.

Em relação à continuidade dos estudos após a escolaridade obrigatória, apenas quatro alunos demonstraram vontade num ingresso futuro para um curso superior, procurando ampliar as suas qualificações académicas. Assim, mais uma vez exercendo as funções de DT, concentrei-me em compreender e apoiar as necessidades e preocupações dos alunos, especialmente em relação aos exames e aos próximos passos nas suas trajetórias educacionais e profissionais.

Relativamente quanto ao desenvolvimento do tema de aprofundamento tenho que frisar o esforço que foi feito no sentido de cooperar com o professor Válter Sousa na tentativa de melhorar o paradigma relativo à assiduidade dos alunos, contactando os seus EE's de forma a ajudar na solução da falta de assiduidade, apresentando soluções. Tenho ainda de elencar o esforço realizado no aumento da motivação dos alunos nas aulas através da implementação de exercícios desafiantes para os mesmos.

A abordagem que adotei como DT, foi pautada por uma disponibilidade genuína para os alunos, independentemente das situações que enfrentassem. Procurei liderar pelo exemplo, promovendo o trabalho em equipa, valorizando as capacidades individuais dos alunos e motivando-os por meio da colaboração, visando a eficiência nas relações e resultados da turma. Além disso, esforcei-me para gerir conflitos, solucionar problemas e receber críticas de forma construtiva, seguindo os princípios orientados pelo professor Válter Sousa.

O desempenho das funções de DT foi um desafio estimulante, onde realço a disponibilidade demonstrada pelo professor Válter Sousa, para orientar as responsabilidades inerentes ao cargo, bem como para esclarecer dúvidas relacionadas às diversas intervenções, meios de comunicação e estrutura hierárquica de gestão escolar sem que foi necessário.

As reuniões de conselho de turma com os professores das diferentes áreas e projetos foram fundamentais, estabelecendo bases não apenas para relações positivas, mas também para a conexão entre diferentes dinâmicas de intervenção realizadas. Uma das iniciativas que destaco foi a realização do tema de aprofundamento que relacionou a assiduidade com a

motivação dos alunos em ambiente escolar. Este estudo revelou ser de maior relevância para abordagem de um dos problemas mais críticos, a assiduidade dos alunos.

Já na resolução de conflitos entre alunos e professores, adotei abordagens variadas de acordo com a complexidade de cada caso. De forma global, para situações mais simples, como o aumento da assiduidade nas disciplinas, implementei medidas eficazes. No entanto, em casos mais complexos, devido a questões familiares, não me foi possível encontrar as soluções mais adequadas, levando à desistência de três alunos do curso. Ao longo desta jornada como DT, o meu foco permaneceu na promoção do bem-estar e do sucesso dos alunos, procurando soluções para os desafios que iam surgindo e colaborando com os diversos elementos da comunidade escolar para os superar.

Ainda no seguimento do processo de acompanhamento da Direção de Turma e após os alunos prosseguirem para estágio, em conversa informal junto dos vários professores tutores de estágio da turma do 12º J, mais concretamente os professores, Nuno Antunes, Sérgio Seixo, Rodrigo Galrito e João Navalho, os mesmos foram questionados sobre quais seriam as maiores dificuldades apresentadas pelos seus tutorandos durante as atividades de estágio, a fim de estabelecer uma relação entre a problemática relativa à assiduidade demonstrada ao longo do período de aulas, e se a mesma se verificaria agora num panorama de estágio em contexto profissional. As respostas foram unânimes frisando, que como maiores problemáticas a destacar pelos mesmos enquadravam-se, a não proatividade dos alunos na realização das tarefas, bem como, o fato dos alunos não conseguirem fazer uma aplicação dos conteúdos adquiridos ao longo do curso para posterior aplicação no estágio, manifestando muitas dificuldades neste transfere.

Perante o estudo realizado e como observado anteriormente, esta problemática referida apresenta uma probabilidade significativa de estar correlacionada com a falta de assiduidade durante o período de aulas, refletindo-se assim durante o período de estágio. Pois muitas das matérias não foram adquiridas de forma completa, eventualmente fazendo com que estes alunos demonstrem dificuldade em aplicar os conhecimentos adquiridos. A falta de assiduidade refletiu-se na motivação dos alunos e por consequência na falta de proatividade por parte dos mesmos na realização das tarefas de estágio.

Como projeto futuro teria sido interessante ainda integrar as disciplinas restantes do curso profissional, no projeto de aprofundamento, pela possibilidade de contextualizar esta

problemática a nível do curso como um todo, interligando-a com a autoestima. Seria ainda extremamente benéfico desenvolver com maior aprofundamento esta temática a nível do agrupamento estendendo este tema relacionado com a assiduidade ao ensino regular.

Desporto Escolar

Introdução - Oferta do DE no AEAC

Primeiramente, é importante destacar que o Desporto Escolar na Escola Augusto Cabrita contou com uma participação significativa de alunos em diversas modalidades. A oferta das modalidades foi discutida em reuniões de preparação do ano letivo, com a coordenadora do Desporto Escolar (DE), professora Paula Silva, com o objetivo de diversificar as opções para atender aos interesses dos alunos. Tendo assim resultado numa oferta diversificada de modalidades para o ano letivo de 2022/2023, como exemplos as modalidades de Badminton, Basquetebol, Corfebol, Boccia, Canoagem, Ginástica Acrobática, Futsal, Natação, Ténis de Mesa, Vela, Remo e Voleibol. Entre estas opções, optei pelo Futsal devido à minha experiência anterior como praticante de Futebol e à minha formação específica na área durante o meu percurso académico. O Futsal representou uma modalidade na qual tenho aptidões práticas e conhecimentos, tendo desenvolvido o gosto pelo aprofundamento destas capacidades.

A dinâmica do DE envolveu-me na participação regular em treinos e competições interescolares. No entanto, uma análise detalhada da distribuição horária dos treinos revelou que esta organização não atendeu às recomendações de Jacinto et al. (2001), em que o mesmo refere que a distribuição em dois momentos distintos, um de 60 minutos e outro de 120 minutos, não respeitava o princípio de continuidade das aprendizagens. Assim, dá a entender, que a distribuição na escola foi feita com base na disponibilidade de horários, resultando em sessões massivas em vez de uma distribuição mais equilibrada.

Como referem Bom & Brás (2003), o DE, como atividade de complemento curricular, é uma oportunidade valiosa para ampliar as experiências dos alunos para além do currículo geral. Isto é enfatizado na Lei de Bases da Educação, que incentiva a escola a oferecer atividades que vão além do currículo regular, promovendo oportunidades de aprendizagem mais personalizadas. O caráter facultativo dessas atividades permitiu que os alunos escolhessem atividades que se alinhassem com os seus interesses e aspirações, proporcionando-lhes um enriquecimento adicional à sua educação. O DE é, por conseguinte, definido como o conjunto de atividades lúdico-desportivas com o objetivo de formar, e que acarretam um caráter

desportivo. Estas são realizadas como acréscimo ao currículo escolar, servindo como atividade de ocupação dos tempos livres. Isto destaca o seu papel na promoção da saúde, formação de hábitos saudáveis e no desenvolvimento de valores como solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. Posto isto, a minha escolha pela área do Futsal no Desporto Escolar, refletiu a minha formação e interesse pessoal, tendo assim por referência, que o Desporto Escolar desempenha um papel crucial na educação dos alunos, promovendo uma abordagem holística para o seu desenvolvimento físico, mental e social.

Caracterização do grupo de alunos do DE

O grupo de alunos que participaram na modalidade de Futsal no Desporto Escolar foi composto por 27 estudantes do sexo masculino, com idades que alternaram entre os 16 e os 22 anos. A oferta de treinos para o Futsal totalizou os 150 minutos tendo, até ultrapassado esse valor, onde foram divididos em duas sessões semanais. Estas sessões decorreram às quartas feiras das 16h às 18h e às sextas feiras das 17h40 às 18h. O horário e a distribuição das sessões foram escolhidos com base na disponibilidade dos alunos e na gestão dos recursos do pavilhão.

No que diz respeito ao modelo de planeamento adotado, foi aplicada a estrutura de E.R.O.S. conforme mencionado anteriormente, na Lecionação, seguindo assim a lógica de planeamento de Prioridades, Progresso e Produto. No entanto, é importante destacar que os treinos do grupo de Futsal tiveram que ser adaptados a nível espacial para se encaixarem no pavilhão da escola, que também foi compartilhado por outros núcleos do DE. Esta situação exigiu que os treinos de Futsal fossem realizados em aproximadamente 1/3 do espaço total do pavilhão. Esta adaptação teve impactado na dinâmica e na eficiência dos treinos, uma vez que o espaço restrito limitou certas atividades e exercícios. É importante reconhecer que a disponibilidade de recursos, como os espaços físicos e o tempo de treino, foram considerações importantes na organização das atividades do DE. Tais desafios logísticos influenciaram o planeamento e a implementação das sessões de treino, assim como a experiência geral dos alunos envolvidos na modalidade.

1ª Etapa – DE

Nesta fase inicial, realizei a AI dos alunos, que serviu como base para a segunda etapa, na qual atendi às necessidades prioritárias de aprendizagem dos alunos. A terceira etapa representou um período de avanço nas aprendizagens e desenvolvimento dos alunos, culminando na quarta etapa, que teve como foco a consolidação dos objetivos estabelecidos

para os alunos e na avaliação dos resultados obtidos, expressos por meio das suas aptidões, capacidades e conhecimentos.

Os treinos iniciaram-se a 3 de outubro de 2022. É importante ressaltar que, em termos de preparação para o início das atividades, procurei reunir-me com o professor José Toureiro, professor responsável pela área do DE do Futsal. Durante esta reunião, ficou definido qual o propósito da minha intervenção no DE, no qual ficaram estabelecidos os seguintes objetivos, a apresentação aos alunos na modalidade de Futsal, o estabelecimento de rotinas e regras e a identificação das aprendizagens de maior relevância.

Plano

Numa primeira fase prognóstica, baseei-me nas asserções de Garganta (2006), em que o mesmo afirma que compete aos treinadores/professores formar e capacitar os jovens, no respeito pela tríade do saber, saber fazer, saber estar. Procurei, portanto, conhecer os alunos e estabelecer regras e rotinas nas aulas, tendo como orientações base que todos os praticantes têm em comum, é que eles jogam porque gostam e porque querem desfrutar das infinitas possibilidades que o jogo pode oferecer. Assim sendo, apesar do praticante aderir ao jogo com prazer, e de o ato de jogar dificilmente se tornar enfadonho, o mesmo não se pode dizer relativamente ao modo como por vezes o Futebol é ensinado e treinado.

Como forma de AI coloquei os alunos em situação de contexto 5x5 de forma a avaliá-los e a perceber o seu nível de jogo, procurei ainda identificar os alunos com mais dificuldades. Defini quais as prioridades de aprendizagem, para desta forma, potencializar um clima favorável ao processo ensino-aprendizagem.

No que concerne ao planeamento dos treinos, estes foram compostos por um aquecimento, com o objetivo de fazer ativação cardiovascular e mobilização articular, bem como jogos com bola exemplo do “meinho”. A parte fundamental teve na sua composição baseada em situações de contexto de jogo, como o jogo reduzido 3x3 em balizas pequenas, ou 5x5 campo inteiro, caso tivesse o pavilhão todo ao dispor. Os alunos que estavam a rodar em espera tiveram a oportunidade de arbitrar os jogos uns dos outros, aprendendo desta forma as regras e formalidades da modalidade bem como a observar e a discutir as performances prestadas, de forma a melhorarem o seu desempenho. No final do treino ocorreu uma sessão de alongamentos estáticos e foi realizado um balanço sobre o desempenho dos alunos durante

o treino, em que foram abordados aspetos positivos e aspetos a melhorar, de acordo com os pressupostos metodológicos na aprendizagem do jogo de Futsal do Desporto Escolar (2015).

Em termos de recursos humanos importa clarificar, que quanto ao professor que acompanhei, este foi o professor José Toureiro, professor titular da turma que também lecionei, o 10ºA. Fica a nota que o mesmo foi responsável pela modalidade de Futsal no DE nos últimos anos, sendo, portanto, alguém com bastante experiência no desempenho das suas funções.

Balanço

Tendo como matriz conceptual relativa aos problemas primordiais do jogo de Futebol e que estes situam-se no plano estratégico-tático, importa perceber que o porque saber o que fazer e como fazer condicionam-se mutuamente, o que implica uma congruência elevada entre a perceção da informação relevante, a tomada de decisão e a execução propriamente dita, como afirma Garganta (2006). Desta forma, o jovem praticante deverá aprender a resolver os problemas que lhe são colocados pela prática do jogo, constituindo-se a técnica tão somente, mas não menos importante, como instrumento que permite materializar a tomada de decisão. Pois como sugerem Williams, Davids & Williams (1999), o conhecimento específico do jogo repousa em pressupostos cognitivos. Mas, por outro lado, o domínio dos pressupostos cognitivos para realizar as ações de jogo não implica automaticamente o domínio das condições motoras para as operacionalizar. Ou seja, saber quando e como executar não significa saber executar as ações em jogo, pois a capacidade de execução não se esgota na dimensão cognitiva, mas tem que ser viabilizada por outras dimensões, nomeadamente a energética e a coordenativa. Aliás, na perspetiva de Newell & Barclay (1982), as ações dos seres humanos são reguladas por indução percetiva e viabilizadas através das denominadas estruturas coordenativas. A verdadeira dimensão da técnica repousa, então, na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, um indivíduo capaz de eleger as técnicas mais adequadas, para responder às sucessivas configurações do jogo e para as condicionar em favor da sua equipa. Deste modo, não faz sentido que o ensino e o treino da técnica do Futebol sejam ditados por preceitos biomecânicos, isto é, centrados no "gesto", devendo atender-se, sobretudo, às imposições da respetiva adaptação inteligente às situações de jogo. Seguindo esta perspetiva, parece mais importante saber gerir regras de funcionamento, ou princípios de ação, do que mobilizar aptidões estereotipadas ou esquemas táticos rígidos e predeterminados como refere Garganta (2006).

Trata-se, portanto, de "ecologizar" as aptidões técnicas, de modo a propiciar a sua conformidade às condições mutáveis do jogo.

As principais considerações retiradas da 1ª Etapa foram que todos os alunos cumpriram o nível Elementar, sendo que muitos deles se encontraram no nível Avançado por praticarem a modalidade em clubes federados.

Mediante esta informação, ficou estabelecido que o meu foco de trabalho incidiria sobre as características dos sistemas complexos em que estes são feitos de partes, mas que é fundamental ter em conta a relação entre as mesmas. (Oliveira, 2003) parece ter isto em conta quando considera a existência de quatro grandes momentos de jogo como demonstra o seguinte quadro.

Figura 1

Identificação dos momentos de jogo (Adaptado de Oliveira 2004)

Durante o decorrer dos treinos, abordei vários aspetos críticos do jogo. O foco esteve em aprimorar a execução dos alunos em situações específicas do jogo. Por exemplo, trabalhei a receção da bola, enfatizando o controlo e a orientação ofensiva após a receção. Além disso,

os alunos praticaram simulações e fintas para ultrapassar da marcação adversária, adaptando a decisão de rematar ou passar de acordo com a situação. Outra área de enfoque foi a condução da bola em movimento, procurando a progressão ou penetração para finalizar ou passar. Além disso, os alunos praticaram movimentações para desmarcar-se utilizando fintas e mudanças de direção, visando oferecer opções de passe na direção da baliza ou em apoio aos companheiros. A importância da organização do ataque também foi realçada, garantindo a largura e profundidade necessárias para o sucesso do ataque. No contexto defensivo, os alunos foram instruídos a marcar o seu adversário direto, dificultando a ação ofensiva do oponente. Em suma, os treinos abordaram diversos aspetos do jogo, desde a técnica individual até à estratégia de equipa, visando a melhoria global das capacidades e do desempenho dos alunos na modalidade de Futsal. Ainda foi de frisar que em conjunto com o professor José Toureiro, definimos um grupo de 6 alunos árbitros que frequentaram as respetivas formações e que acompanharam a equipa ao longo das concentrações, ajudando a competição, arbitrando os jogos e elevando os valores que estão associados ao DE e que foram mencionados anteriormente.

2ª Etapa – DE

Como metas a atingir na 2ª etapa, foram estabelecidas, as seguintes competências essenciais dos alunos, quanto à introdução e à abordagem competitiva, que visa o aperfeiçoamento das dinâmicas de jogo.

Plano

Tendo em conta que os alunos se encontravam numa fase já avançada de aprendizagem do Futsal, sendo alguns dos mesmos jogadores do desporto federado, desenvolvi estratégias pertinentes para resolver os problemas que foram identificados anteriormente, relacionando-as com a dinâmica do jogo na maioria dos alunos. Foi trabalhado também o entrosamento em campo. Os alunos ainda fizeram trabalho específico normalmente em exercícios de superioridade numérica 3 x 2 + GR em vagas, pois de acordo com as asserções de Bettega (2015), a utilização dos recursos de exercícios que envolvem situações de 2x1, 3x2 e exercícios similares têm o propósito de promover e incentivar a expansão do campo, especialmente em jogos mais intrincados, onde a região central do jogo se torna mais congestionada. Assim, tais cenários de jogo permitiram criar condições mais favoráveis para o desenvolvimento das competências dos alunos, proporcionando-lhes mais tempo e espaço para tomarem decisões e executarem ações. As formas jogadas de 3x3 também foram utilizadas, em

que algumas das vezes foi introduzindo um joker para oferecer a superioridade numérica, tão necessária no ensino do Futebol, e foi também, usando sempre que possível jogo formal 5x5, consoante as oportunidades espaciais relativas à utilização do pavilhão por outros núcleos do Desporto Escolar.

De forma a desenvolver estas questões, foram consideradas diversas abordagens tanto em relação à estrutura da aula quanto às tarefas propostas. Inicialmente, optei por introduzir a prática do jogo "caça bolas" como parte do aquecimento no início da aula. Esta atividade englobou o treino analítico da condução da bola e da recuperação da posse em um espaço restrito. O objetivo foi permitir que os jogadores estabelecessem uma relação lúdica e contextualizada com a bola. Durante o jogo, os jogadores que estavam com a bola procuraram mantê-la, enquanto os que estavam sem bola tentaram recuperá-la. Caso percebesse que os alunos menos aptos enfrentavam dificuldades, ia ajustando a dinâmica do jogo aumentando o número de jogadores com bola e diminuindo o número de jogadores sem bola.

Outra atividade lúdica de aquecimento que incorporei foi o "meinho", que enfatizou a qualidade do passe e a técnica individual com a bola. Essas abordagens proporcionaram um ambiente mais dinâmico e divertido para os alunos, ao mesmo tempo em que trabalhavam aspetos técnicos e táticos relevantes para o Futsal.

Dentro deste contexto, a maioria dos exercícios foram planeados com ênfase na criação de situações de superioridade numérica. Conforme destacado por Praxedes (2018), esta abordagem foi crucial, pois proporcionou aos jogadores menos aptos uma oportunidade de aprendizagem bem-sucedida durante a realização das tarefas. De acordo com o mesmo autor, os constrangimentos de uma tarefa podem ser direcionados para o jogador, o contexto ou o próprio exercício, e, quando aplicados adequadamente, podem levar a tomadas de decisões específicas por parte do jogador em relação a si ao jogo e ao exercício.

Nesse sentido, incorporei a superioridade numérica a esses constrangimentos, como forma de individualizar o processo de aprendizagem. Consegui alcançar este objetivo por meio de tarefas similares ou simultâneas, permitindo que os jogadores mais aptos contribuíssem para o sucesso dos alunos menos aptos na tomada de decisões. Isso foi possível ao reconhecer os princípios específicos envolvidos, o que proporcionou uma experiência de aprendizagem personalizada e adaptada às necessidades individuais de cada um.

Assim, nesta etapa dedicada às prioridades, adotei por uma abordagem que enfatizou consistentemente exercícios e atividades com envolvimento da bola. No início de cada sessão, priorizei a introdução de jogos pré-desportivos ou lúdicos que permitissem aos alunos interagir com a bola, tais como o "caça-bolas", "jogo da rabia", e o "meinho", como já mencionado anteriormente. Durante a execução dos exercícios, implementei condicionantes individuais personalizadas para cada jogador, ajustadas de acordo com suas necessidades específicas. Isto possibilitou uma abordagem mais adaptada e individualizada, com o objetivo de atender às diferentes capacidades e desafios de cada aluno.

Quando me apercebia que havia desequilíbrios na composição de pares ou equipas, procedia aos ajustes necessários. Geralmente, optei por combinar jogadores menos aptos com aqueles que demonstravam maior competência. Os jogadores com mais capacitações técnicas e táticas enriqueceram a dinâmica do jogo e auxiliaram na interpretação das situações. Por exemplo, em cenários de 2x1, foi fundamental que o jogador que não tinha a posse da bola soubesse posicionar-se adequadamente para criar opções de passe, evitando bloquear as possibilidades de jogada. Caso este se aproximasse muito do jogador com a bola, limitava as opções de passe e aumenta a pressão sobre o portador da bola, forçando-o a driblar o adversário. Isso impactou na interpretação e tomada de decisão, o que resultou em situações de insucesso, especialmente se o jogador não tivesse aptidões técnicas sólidas.

Nesta fase, foquei-me especialmente na ação defensiva, em particular na contenção individual. Também abordei princípios defensivos mais coletivos, como coberturas e reposições. As situações de jogo 3x3 foram uma ferramenta eficaz para desenvolver estes conceitos, proporcionando-me uma plataforma de aprendizagem valiosa.

Balanço

Ao abordar as prioridades de aprendizagem dos alunos, a junção do treino analítico para a condução da bola com exercícios práticos, como o jogo do caça-bolas, tal mostrou-se eficaz na resolução de desafios como a receção da bola com ambos os pés e a manutenção do controlo. Além disso, a desconstrução da complexidade das decisões em situação de jogo foi uma peça fundamental, assim como o feedback fornecido durante partidas 5x5. A aplicação de regras pedagógicas auxiliou na quebra do jogo em elementos mais compreensíveis, especialmente observável na transição ofensiva e defensiva.

A introdução de dinâmicas competitivas nos treinos teve um impacto positivo nas conclusões das sessões, com uma maior participação dos alunos no desenvolvimento das aprendizagens. Esta adaptação contribuiu para a redefinição do significado do sucesso através da competição, alinhada com as considerações de Hager (1995), sendo que o mesmo enfatiza a importância da estrutura das atividades competitivas. Este princípio guiou a elaboração das formas de jogo 3x3 no estilo de liga dos campeões, organizadas com formato escadas com os vencedores de partidas anteriores.

Ainda é de se sublinhar que a intervenção direta junto dos alunos que apresentaram atitudes que não se regem pelos valores educativos trouxe resultados progressivos, mesmo que no início tenha sido desafiador. Houve uma diminuição gradual dos conflitos com os árbitros, um aspeto que recebeu especial atenção para evitar comportamentos disruptivos durante as competições.

3ª Etapa – DE

A terceira etapa esteve alinhada com os objetivos definidos previamente nas etapas anteriores. Esta teve como foco principal o aprofundamento da capacidade da tomada de decisões por parte dos alunos. Também se concentrou na melhoria da organização nos momentos de transição defensiva e ofensiva, além de abordar a estratégia de cobertura defensiva. Além disso, nesta fase foi introduzida a componente competitiva, o que levou à construção de um modelo de jogo que alinhasse harmoniosamente com o processo de ensino-aprendizagem, mantendo em vista os valores essenciais do Desporto Escolar. Foi então realizada uma preparação cuidadosa para as competições iminentes.

Plano

Neste sentido, nesta etapa procurei combinar exercícios de jogos reduzidos 3x3 de forma a privilegiar a posse de bola bem como a aproximação ao jogo formal, não só, mas também por estar condicionado pelo espaço disponível 1/3 do pavilhão, sempre que possível realizei situação de 4x4 + 1 ou 2 jokers ou 5x5 campo inteiro, estas opções justificaram-se devido às qualidades apresentadas pelos alunos.

Conforme mencionado anteriormente, nesta fase foi introduzida a componente competitiva. No entanto, o modelo de jogo adotado pode ter tanto impactos positivos no processo de ensino-aprendizagem quanto ser bastante restritivo, especialmente nesta fase inicial. De acordo com Almeida (2019), o modelo de jogo abrange uma série de princípios que

fornecem estrutura em várias fases e momentos do jogo, sendo formulado pelo treinador e posteriormente compreendido e executado pelos jogadores. Além disso, como é apontado por Pinheiro (2016), o modelo de jogo deve conter um grupo de princípios, pois através desta conceção existe um aumento da organização da equipa quando exposta ao contexto do jogo. Desta forma ajudando os alunos a interpretarem com agir nos diferentes momentos de jogo

Balanço

Os alunos demonstraram melhorias significativas no processo de jogo, tanto a nível do entrosamento como de desempenho técnico-tático. É de salientar que o grupo se manteve coeso havendo presenças constantes nos treinos, proporcionando desta forma a continuidade do processo de ensino aprendizagem. Todos os alunos arbitraram jogos ao longo dos treinos e não somente os alunos inscritos como árbitros, algo que também deve ser frisado, pois a experiência de arbitrar acarreta uma grande responsabilidade fazendo com que os alunos percebessem que é difícil arbitrar tanto a nível da tomada de decisão como da gestão dos comportamentos e emoções, para que desta forma respeitassem os colegas árbitros não somente ao longo dos treinos realizados como também ao longo do período competitivo no desenrolar das concentrações com as outras escolas.

Durante esta etapa iniciou-se o período competitivo no qual organizamos na ESAC o 1º encontro (concentração do DE). Para tal foi necessário criar toda uma estrutura para receber e desenvolver a competição, com a ajuda do professor José Toureiro, professor responsável pelo escalão de juniores de Futsal que acompanhei, montámos o sistema de pontuação (marcador eletrónico), imprimimos os boletins de jogo e definimos as orgânicas logísticas a nível dos equipamentos dos alunos bem como balneários que cada escola iria ter para si. O horário da Concentração ficou previamente estabelecido com as escolas, Secundária da Baixa da Banheira (ESBB) e a Secundária Pina Manique (ESPM).

Em termos de organização e tendo em conta que a ESPM teria de retornar à capital por uma questão de bom senso foi a equipa que começou a competição jogando primeiro com a ESAC e posteriormente com a ESBB, ficando então o último jogo para a ESAC e para a ESBB. Na segunda concentração esta realizada na ESPM (Casa Pia), acompanhei a equipa de Futsal, foi um momento bastante positivo em termos formativos pois observei outras formas de trabalhar constatando com realidades diferentes de desenvolver este tipo de atividades.

Ambas as concentrações tiveram uma sessão de abertura em que eu fui um dos protagonistas, realçando os valores do Desporto Escolar.

É notório que os alunos derivados da vertente competitiva que está subjacente às concentrações aumentaram o seu desempenho individual e coletivo demonstrando o assimilar de tudo o que foi falado e trabalhado nos treinos e ainda mostraram capacidade de ir mais além.

É relevante destacar que as diretrizes do Desporto Escolar estabelecem que esta atividade é uma extensão curricular, conforme definido pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua versão atualizada. Estas compreendem as práticas lúdico-desportivas e formativas com foco no desporto, que funcionam como um complemento ao currículo e ocupação dos tempos livres, num contexto de participação e escolha voluntárias. Estas atividades são integradas no plano de atividades da escola e coordenadas dentro do sistema educativo, sendo implementadas nas escolas do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e também nas escolas do ensino secundário.

Conforme indicado pela Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), o Desporto Escolar desempenha um papel significativo na promoção da saúde e condicionamento físico dos alunos, na aquisição de comportamentos motores e no reconhecimento do desporto como um elemento cultural, estimulando valores de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. A gestão destas atividades pelos estudantes praticantes é encorajada, com a garantia de orientação por profissionais qualificados para assegurar a qualidade e eficácia do programa. No cubito geral as participações nestas competições foram de maior relevância para o meu crescimento enquanto docente pois para alem de lidar com alunos de diferentes escolas, também observei vários professores que têm várias formas de trabalhar com os mesmos.

4ª Etapa – DE

A quarta etapa foi impactada pelo cancelamento de vários treinos, totalizando 14 sessões realizadas. Devido à ocorrência de festividades características do AEAC, além de dois feriados que interferiram no cronograma de treinamentos inicialmente planeado para esta etapa. Apesar destes contratempos, os objetivos definidos foram mantidos com foco em três principais aspetos, a consolidação das aprendizagens que foram desenvolvidas ao longo do ano, a avaliação e apuramento dos resultados das aprendizagens conquistadas até então bem como o facto de proporcionar mais oportunidades para a realização de jogos formais.

Plano

Tendo em conta o planeamento anterior que foi desenvolvido, onde a ênfase esteve principalmente no desenvolvimento individual da capacidade de tomar decisões e na melhoria da qualidade das execuções. Na atual etapa, este trabalho individual foi mantido, mas também houve a procura por uma compreensão mais coletiva do jogo, visando criar um ambiente mais motivador e competitivo. Pretendo dar continuidade à exploração dos princípios específicos ofensivos e defensivos bem como lecionar através da compreensão dos diferentes momentos de jogo nomeadamente as organizações defensiva e ofensiva bem com as transições ofensiva e defensiva. Tenho ainda que destacar como a inteligência tática desempenha um papel crucial para os jogadores, envolvendo a capacidade de saber quando acelerar ou desacelerar o jogo, explorar espaços vazios ou desequilibrar áreas ocupadas, entre outros aspetos. Na minha perspetiva, esta é a forma mais evoluída da "decisão". Esta capacidade reflete um entendimento profundo do jogo. De acordo com Castelo (1996), a elaboração do processo ofensivo visa levar a bola da zona de recuperação até as áreas de finalização, com o intuito de criar oportunidades e converter as mesmas. Além das decisões dos jogadores com posse de bola, as ações dos jogadores sem bola também influenciam significativamente o ataque. Assim, a organização ofensiva traduz-se num ataque tático, onde a equipa procura manter uma formação compacta que constantemente procura desorganizar a defesa adversária. Este tipo de abordagem procura criar condições mais favoráveis para a finalização, envolvendo mais tempo e espaço para tentativas mais seguras e eficazes como refere Castelo (1996). Neste contexto, é crucial que o ataque mantenha o equilíbrio, de forma a forçar a defesa a concentrar-se mais em proteger sua própria baliza do que em preparar um contra-ataque. Isto envolve diversas ações constantes, como a circulação de bola, a procura incessante por desequilíbrios por meio de ações individuais e a movimentação dos jogadores sem bola para encontrar espaços ou desestruturar a defesa adversária. Simultaneamente, o processo defensivo também é crucial, envolvendo a procura incessante pela recuperação da posse de bola por parte da equipa que defende. A organização defensiva ocorre quando a equipa que está sem a posse de bola, esta forma um bloqueio para proteger a sua baliza e criar dificuldades para o ataque adversário. Este equilíbrio defensivo começa antes mesmo da perda da posse de bola, uma vez que os jogadores devem estar prontos para iniciar o processo defensivo imediatamente após a perda da bola. A organização ofensiva visa criar colaboração constante para não apenas procurar a recuperação da bola, mas também inibir, eliminar e reduzir as opções de ação dos jogadores adversários. Já os momentos de transição entre a defesa e o ataque, assim como entre o ataque e a defesa,

envolvem mudanças nos comportamentos e nas atitudes das ações individuais e coletivas, promovendo alterações entre situações ofensivas e defensivas como sugere Castelo (1996). Nas transições defesa-ataque, os contra-ataques e ataques rápidos são comuns, diferenciando-se pelo fato de os ataques rápidos ocorrerem quando a defesa adversária está organizada, enquanto os contra-ataques ocorrem quando a defesa ainda não está pronta.

Há ainda que mencionar que procurei durante esta etapa sempre que possível incorporar situações de jogo que promovessem ou priorizassem a transição entre os momentos de jogo, conforme mencionado anteriormente.

Balanço

A metodologia das aulas permaneceu inalterada no decorrer da quarta etapa, incluindo uma primeira parte na qual os alunos realizaram aquecimento específico com bola passe e receção por vagas, realizaram o jogo "caça bolas" em espaço reduzido ou "meinhos", mantendo a logica da etapa anterior. No seguimento realizou-se, uma parte principal, composta por jogo 3x3 em campo reduzido, passando para jogo de 4x4 reduzido e posteriormente para 5x5 jogo formal caso pavilhão estivesse disponível.

As sessões foram encerradas com a realização de uma série de grandes penalidades seguidas de uma sessão de alongamentos estáticos específicos da modalidade, para proporcionar um retorno à calma apropriado aos alunos. Quanto à dinâmica estabelecida nas formas jogadas, esta revelou claramente o caráter competitivo que almejava atingir nesta última etapa. A utilização deste mecanismo de regulação, impulsionado pelo espírito de equipa, serviu como uma motivação extra para procurar sempre que possível a vitória.

Adicionalmente, o fato de encerrar o ano com jogos em formato 5x5, nos quais se notou a preocupação dos alunos em ocupar os espaços, privilegiarem o passe, o drible, e a finalização, além de enfatizar a marcação defensiva, estes aspetos foram indicadores cruciais que me levaram a concluir que o saldo foi positivo, e que houve um progresso evidente. Observei também que, em relação à componente de Aptidão Física, considerando o formato do jogo 5x5 em campo reduzido, frequentemente o jogo desenrolou-se de um lado a outro, exigindo movimentações constantes e longas por parte dos alunos. Neste contexto, percebi que havia uma maior resistência à fadiga por parte dos alunos, pois mesmo quando o jogo se tornava mais intenso neste aspeto, os mesmos demonstravam capacidade de responder fisicamente.

Encontros do DE - Balanço

No contexto do projeto de DE da ESAC, planei dois momentos de competição formal. O primeiro ocorreu na ESAC no início da 3ª etapa, enquanto o segundo teve lugar na Escola Secundária de Pina Manique (Casa Pia), no final da mesma etapa. A relevância destes momentos competitivos transcendeu o papel de mecanismo regulador para o processo de formação dos alunos, tendo também representado uma oportunidade para os próprios alunos, especialmente considerando que o caráter seletivo do desporto federado pode ser um obstáculo para alguns. O fator inclusivo na participação destes encontros foi tido em conta no seio do grupo dando oportunidade de participação a todos os elementos que participassem nos treinos. Nestes encontros, todos os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar a competição formal. Entretanto, devido à baixa frequência dos encontros e à organização pouco estruturada destes momentos competitivos, o potencial educativo destas ocasiões não foi totalmente aproveitado, conforme a minha perspetiva. Apesar disso, os objetivos definidos para estes momentos de competição foram os seguintes, a demonstração de valores, de fair play e desportivismo representativos do grupo da ESAC, a aplicação dos princípios aprendidos nos treinos durante a competição formal, incluindo passe, desmarcação, ocupação racional do espaço, marcação , recuperação defensiva e finalização, o estímulo do gosto pela prática desportiva, o fomento do espírito de equipa, bem como a compreensão das regras do jogo e respeito pela arbitragem.

No primeiro encontro, que representou uma novidade para mim, assumi as responsabilidades como a elaboração das minutas e o envio para os EE's, bem como do controlo das presenças e a organização do dia do encontro, incluindo o preenchimento das fichas de jogo. Já no segundo encontro, o processo foi semelhante, embora tenha ocorrido uma alteração na formação das equipas. É importante destacar que nesse encontro, conduzi uma palestra inicial para os alunos das três escolas participantes, enfatizando o propósito da reunião e promovendo os valores, o respeito e a disciplina inerentes ao DE. Através do feedback recebido nos treinos subsequentes e da notória expressividade demonstrada no próprio dia dos encontros, pude perceber a satisfação e emoção que os alunos vivenciaram, considerando este momento como um dos pontos altos do meu ano de estágio profissional.

Tema de Aprofundamento do DE – Desenvolvimento do Torneio de Futsal 3x3

1ª Etapa – Avaliação Inicial

O tema de aprofundamento da área do DE surgiu no seguimento de uma conversa informal com a coordenadora do DE, em que foi notória a necessidade de criar um torneio no âmbito do núcleo de Desporto Escolar do Futsal, pois o mesmo não se realizaria durante o decorrer do presente ano letivo. No que concerne aos momentos competitivos, verifiquei que apenas iriam existir 2 encontros ao longo do ano letivo no Futsal, sendo que estes apenas estavam previstos para fevereiro e março como referido anteriormente. Na minha opinião pessoal, foram poucos os momentos de competição oferecidos aos alunos o que em nada beneficiou a evolução dos mesmos, desta forma não indo ao encontro das finalidades do DE. Tendo em conta que o mesmo possuía um histórico de realização na escola em anos anteriores, na minha visão pecou por escasso, este fato da escola não oferecer a oportunidade aos seus alunos de participarem na modalidade, que tem um grande impacto social e cultural no nosso país. Segundo as diretrizes do programa estratégico do Desporto Escolar (2021/2025), os torneios devem ser promovidos pelas escolas, com vista a desenvolver a formação desportiva na vertente competição. Nesta linha importa destacar que as atividades devem ser promovidas em várias modalidades, sendo a sua dinamização enquadra-se no âmbito da autonomia das escolas (poderão estar associados aos projetos complementares). No quadriénio 2021-2025 foi dada ênfase à participação dos alunos na organização destes torneios e no desempenho de outras funções, como por exemplo o de juízes árbitros. A organização da mesma competição para além dos responsáveis do núcleo de Desporto Escolar do escalão de juniores teve a ajuda dos alunos da turma do 11ºJ, turma do Curso Profissional de Desporto que procedeu à divulgação da mesma, bem como na sua organização de forma a contribuir para o sucesso da atividade.

Enquadramento Teórico

Quanto ao desenvolvimento da primeira etapa um dos aspetos relevantes que tenho a salientar é sem dúvida a competência adquirida pelos alunos, uma vez que esta refletiu, de acordo com Rodgers & Loitz (2008), o sentimento de controlo sobre os resultados e as experiências de sucesso. Pois a necessidade de autonomia surge da capacidade do indivíduo para controlar as suas ações sem pressões externas. Além disso, um relacionamento satisfatório é estabelecido quando há uma ligação social positiva, permitindo que o indivíduo se sinta integrado no contexto. É então fundamental destacar que o desporto é frequentemente apontado como um elemento excecional para a formação física, psicológica e social de crianças e jovens. A competição desempenha um papel importante neste processo, como afirma Milistetd et al.

(2008). No entanto, a competição não deve ser encarada como o principal objetivo do treino, mas sim como algo que enriquece este processo. Esta deve ser ajustada de acordo com as características individuais dos alunos e guiada por princípios pedagógicos, com o intuito de promover a educação e formação integral do indivíduo. A competição é na sua essência intrínseca ao desporto. Conforme destacado por Marques (2004), a mesma deve ser ajustada aos interesses, expectativas, necessidades, aptidões e competências das crianças, tornando-se um instrumento educativo poderoso para o desenvolvimento. Ainda segundo Barreto (1980) a competição é o "instrumento pedagógico" mais importante para a formação desportiva das crianças. A vivência de uma competição organizada, para a qual as crianças "arrastam" as suas referências sociais, fornece ao professor os elementos que vão servir de base ao ensino e à orientação da aprendizagem bem como os dados concretos para a avaliação, seja do progresso da criança, seja do trabalho realizado pelo próprio professor.

É relevante destacar que a competição oferece ao professor uma ótima oportunidade para observar os aspetos dominantes do comportamento das crianças. A competição proporciona elementos essenciais para avaliar a eficácia do processo de ensino, permitindo a revisão e adaptação dos planos de trabalho. Incluindo assim a introdução de novas habilidades e conhecimentos a serem abordados. Ao considerar as capacidades evidenciadas coletivamente, o professor pode ajustar a forma de jogar e, na sequência, ensinar a jogar de maneira mais eficaz. O confronto entre grupos ou equipas incentiva a valorização individual do aluno e promove a estruturação das funções dentro do próprio grupo.

Como apontado por Lima (1987), a competição tem, acima de tudo, de assumir um caráter recreativo e festivo. A competição que não inclui elementos de celebração, convívio e comunicação não está alinhada com o espírito do desporto jovem. Para tal requer que o professor esteja apto a realizar uma observação pedagógica da competição, utilizando técnicas que permitam o registo objetivo dos elementos e dados que refletem os aspetos dominantes do comportamento das crianças. A competição serve como um "campo de testes" que objetivamente reflete a ação desenvolvida no contexto pedagógico, bem como o progresso no desenvolvimento das habilidades e formação da personalidade das crianças.

O que ocorre durante a competição fornece ao professor temas e áreas de intervenção pedagógica. Neste sentido, é importante agir na formação, preparando os alunos de forma a considerar a competição como uma extensão do processo de aprendizagem no desporto juvenil. A escola, enquanto instituição de DE, deve garantir que os valores de entreajuda, cooperação,

responsabilidade, solidariedade e respeito sejam predominantes, superando a competição desmedida e a procura pela vitória a qualquer custo, conforme é destacado por Carvalho (1987). Importa então relacionar a competição com a aprendizagem do aluno e referir que a mesma assume-se com grande peso, uma vez que "as atividades de caráter competitivo parecem continuar a dominar os currículos de Educação Física" como mencionado por Leitão (2010).

Na sociedade atual quando se fala em competição, existe um padrão *standard*, bastante definido, o que a sociedade idealiza de normal, em que "o desvio ou afastamento a esse standard é penalizado, socialmente desvalorizado, considerado inferior" (Leitão, 2010). Contudo, quando nos inserimos no contexto escolar, deparamo-nos com uma grande diversidade e heterogeneidade da população a todos os níveis, quer da cultura, do género, da religião, interesses, qualidades motoras e físicas, entre outros aspetos. Como afirma Weinberg (2006) os indivíduos competem com outros indivíduos em atividades físicas organizadas. Definindo competição como um processo social que ocorre quando as recompensas oferecidas às pessoas são com base no seu desempenho comparado com o desempenho dos outros, sendo que participam na mesma tarefa. De acordo com Coelho (2017), as crianças que participam em atividades desportivas interpretam a competição como uma forma de demonstrar as suas habilidades e capacidades, e não como uma forma de provar superioridade sobre os outros, como ocorre no desporto praticado por adultos. Assim sendo, de acordo com esta definição, as recompensas na competição são limitadas aos que superam os outros, ou seja, para além da competição ser um processo, tem uma estrutura de recompensa, que promove a noção de que o sucesso de um indivíduo/equipa está dependente do fracasso dos outros. Tendo como referência Gomes & Júnior (2013), conclui-se que a competição é um fator que estará sempre presente ao longo da vida de qualquer indivíduo, desta forma é importante que existam na escola atividades escolares, sejam elas internas ou externas que incluem a competição, uma vez que fazem parte do contexto de formação e aprendizagem do indivíduo como conteúdo relevante da disciplina de EF.

Segundo Gomes & Júnior (2013) cabe ao professor de EF procurar, compreender e utilizar a competição para valorizar as relações, ao invés de tentar eliminar o caráter competitivo do jogo. Este deve sim criar situações e oportunidades para todos os seus alunos, sendo estes ditos normais ou com NEE.

Com base nestas ilações, a existência de competição no DE e a qualidade da mesma, assumem-se como fatores fulcrais, pois permitem que os alunos desenvolvam as suas competências sociais com o seu grupo-equipa e com outros alunos de outras escolas, sendo que nestas situações competitivas os alunos podem aplicar aquilo que aprendem e treinam durante as sessões de treino. Estas competições, como é o caso do Futsal, ao serem jogadas em grupo, fazem com que os alunos se superem e elevem as suas aptidões, capacidades e conhecimentos, pois como é defendido por Comédias (2012) o desempenho individual é tanto melhor quanto melhor forem os desempenhos e rotinas coletivas. Estas aprendizagens e desempenhos estão também muito dependentes da motivação dos alunos, sendo que a presença de mais momentos competitivos, faz com que os alunos sintam maior prazer ao realizarem as atividades, pois são desafiados através do carácter competitivo (Bernstein, Phillips & Silverman, 2011).

Objetivos

No seguimento foram definidos os objetivos gerais e específicos bem como o planeamento das etapas que nortearam a orgânica do torneio nesta fase inicial como demonstram os quadros em baixo indicadas.

Quadro 29

Identificação dos Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais
Organizar e realizar uma competição de futebol 3x3 em espaço reduzido (torneio).
Objetivos Específicos
Manter a motivação dos alunos na atividade de Desporto Escolar Futebol. Proporcionar momentos de maior empenho e superação dos alunos através da participação num torneio. Promover a sensação de realização pessoal dos alunos, através do desenvolvimento da personalidade. Desenvolver as competências técnicas e táticas dos alunos. Introduzir e consolidar a noção de fair-play. Promover a aprendizagem e conhecimento do jogo (regras, técnica, tática) por parte dos alunos. Desenvolver as qualidades físicas (força, velocidade, flexibilidade e resistência).

Quadro 30

Plano do torneio de 3x3

Plano de desenvolvimento do torneio 3x3
Etapa prognostico
Planeamento da atividade: - Pesquisa bibliográfica sobre a temática. - Definição das medidas de segurança. - Definição dos elementos de suporte à realização do torneio. - Divulgação e inscrições do torneio. - Definição de regras e materiais necessários (toda a logística).
Etapa das prioridades
- Definição e aceitação das datas do torneio em conselho pedagógico e por parte da coordenadora do GEF. - Criação de um quadro competitivo. - Definição do regulamento, bem como dos alunos que compõem o *"Staff"* do torneio e os árbitros. - Definição das regras de arbitragem.
Etapa do progresso
- Preenchimento do quadro competitivo. - Definição dos horários da competição.
Etapa do Produto
- Desenvolvimento do torneio. - Balanços sobre a atividade conjuntamente com a turma 11ºJ.

Após a definição dos objetivos, detetei em conversa informal com o orientador de escola, na qual urgiu a necessidade de criar cartazes bem como fichas de inscrição para a divulgação do torneio. Os mesmos foram construídos de forma a promover o evento ainda no decorrer do 1º período, como demonstrado nos apêndices relativos à ficha de inscrição e ao cartaz do torneio.

O relatório de material necessário, também foi desenvolvido de forma a conseguir-se reunir todo o material em tempo útil. O quadro abaixo indicado, evidência o material que foi necessário para a realização do torneio.

Quadro 31

Lista de material necessário

Descrição	Número
Balizas pequenas	6
Bolas de futsal	6
Apitos	3
Folhas de registo de resultado/faltas	50
Buzina (para o tempo)	1
Cronómetro	1
Aparelhagem	30/mar
Coletes	36
Mesas	4
Cadeiras	8
Fita adesiva (marcação de espaço)	1

2ª Etapa - Prioridades

No seguimento da etapa anterior que compôs a divulgação, procedi à construção da orgânica do torneio. Foi estabelecida a interligação com a turma do 11º J que demonstrou desde o primeiro momento uma pré-disposição em ajudar na organização do torneio, contribuindo para esta relação pessoal o facto de alguns alunos fazerem parte do corpo de alunos inscritos no DE Futsal.

Para tal foram marcadas duas reuniões, a primeira foi realizada na aula de EF com o DT do 11ºJ, professor Paulo Peixoto e com a professora da disciplina de EF da turma, a professora Paula Silva, que também era coordenadora do DE da ESAC. Já a segunda reunião foi realizada na aula do professor Nuno Antunes, que lecionava a disciplina de IDESP aos alunos do 11ºJ.

Na primeira reunião abordaram-se os temas de compromisso com a tarefa a realizar por parte da turma onde foram definidos protocolos de segurança e controlo do recinto desportivo nomeadamente do pavilhão, foram também definidos os cargos e funções que cada aluno iria ocupar, estabelecendo-se desta forma uma interligação com a disciplina de E.F. que foi lecionada como mencionado anteriormente pela professora Paula Silva que concordou em valorizar na nota final da disciplina dos alunos a boa prestação dos mesmos na realização do torneio. O quadro abaixo indicado, representa a definição de funções a desempenhar no torneio.

Quadro 32

Recursos Humanos necessários ao Torneio

Árbitros	6
Mesas periféricas de jogo	6
Controlo de tempo	2
Registo de resultados	2
Controlo de entradas e saídas ao terreno de jogo	3
Professores	2

Relativamente à segunda reunião com a turma, a mesma realizou-se na presença do professor Nuno Antunes, na qual se procedeu à divulgação e explicação do regulamento da competição para a turma toda, mas mais incisivamente para os alunos que iam ser árbitros, foram ainda abordados os temas anteriormente falados de forma a dissipar quaisquer dúvidas existentes.

Quanto à marcação das datas para o torneio foi necessário agendar com a coordenadora do GEF a melhor data dentro do plano de atividades para a realização do mesmo, ficando então decidido que o seu agendamento ficaria afixado para a semana de torneios do final do 2º período, nos dias 30 e 31 de março. Posteriormente o Conselho Pedagógico aprovou a realização do torneio por não estarem agendadas quaisquer atividades para esses dias.

Quanto à elaboração do regulamento, defini as seguintes normas abaixo indicadas no regulamento específico da competição:

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA COMPETIÇÃO

1. **BOLA** - Dimensões normais;

2. **NÚMERO DE JOGADORES** - O jogo disputa-se entre duas equipas compostas cada uma delas por um mínimo de 3 elementos e um máximo de 5 elementos.

3. **SUBSTITUIÇÕES** - O número de substituições é ilimitado. Cada jogador pode voltar ao campo para substituir qualquer outro da sua equipa, só podendo entrar quando o outro sai, caso não o faça o árbitro interrompe o jogo e adverte o jogador que entrou sem cumprir com o regulamento.

4. **SISTEMA DE PONTUAÇÕES** – Cada vitória é pontuada com 3 pontos, o empate será pontuado com 2 pontos e a derrota será pontuada com 1 ponto, de forma a não obter uma conotação negativa que não deve ser associada estritamente à derrota.

5. **ÁRBITROS** - Em campo existirá 1 árbitro.

6. **OFICIAIS DE MESA** - Em cada campo haverá uma mesa de jogo com alunos pré-designados.

7. **SISTEMA DE COMPETIÇÃO** - O torneio decorrerá sobre a base de dois sistemas, o primeiro consiste numa fase de grupos, em que as equipas se defrontarão em cada grupo todas contra todas, e apuram-se as duas melhores equipas, essas equipas defrontar-se-ão de forma organizada sobre um sistema de eliminatórias, que em caso de empate será desempatado pela marcação de grandes penalidades.

8. **DURAÇÃO DOS JOGOS** - O jogo terá a duração de 10 minutos corridos (apenas com interrupções devido a lesões, e outros problemas de condição física).

9. **INVASÃO DA ARÉA DE BALIZA** - Área de baliza não pode ser invadida por jogadores defensores.

10. **DESEMPATE POR TEMPO EXTRA E GRANDES PENALIDADES** - Caso haja empate durante o tempo regulamentar as equipas jogam um tempo extra de 5 minutos, no qual termine empatado as mesmas resolvem a decisão através da marca de grandes penalidades estas que serão cobradas no meio campo sem guarda-redes, em estilo mata-mata.

3ªEtapa

Durante o desenrolar da 3ª etapa foi realizada a recolha das inscrições. Foi feito o sorteio dos grupos bem como a calendarização dos encontros. Foram afixados os mesmos de forma a que todos os envolvidos soubessem a que horas se desenrolaria o torneio, bem como, quando iriam jogar, de forma a não suscitar duvidas sobre a organização. O sistema de pontuação definido, teve em conta a pontuação da derrota, de forma a dar uma conotação não negativa perante a mesma. Pois em níveis mais avançados de competição, onde a vitória e a derrota têm consequências importantes, pontuar as derrotas pode ser considerado importante para motivar os atletas a se esforçarem ao máximo e aprenderem a lidar com a pressão competitiva. Como sugere Coelho (2004), neste âmbito, impõe-se intervir na competição em função dos objetivos da preparação, conferindo à competição no desporto infantil e juvenil uma função de prolongamento da preparação, e de avaliação e verificação da aprendizagem. Para tal, deve o professor subordinar a sua intervenção às seguintes orientações, centrar-se não tanto naquilo que foi mal feito (informação de retorno de impacto negativo), mas naquilo que há para

fazer (informação de retorno de impacto positivo) relacionado, obviamente, com a preparação realizada focando, essencialmente, os conteúdos em aprendizagem este deve elogiar o esforço para além do resultado, bem como distribuir a atenção de forma equitativa, independentemente das capacidades ou dos resultados desportivos obtidos.

4ª Etapa – Produto

Para que a realização do torneio tivesse decorrido com tempo e de uma forma assertiva, ficou agendado com a turma do 11ºJ que a mesma comparece-se no pavilhão da escola para montar todo o aparelho organizativo do torneio pelas 8:00 horas da manhã. Tenho de destacar o papel colaborativo que desempenhou o professor José Toureiro, na ajuda prestada perante a montagem dos materiais necessários ao evento.

Quanto ao desenrolar dos acontecimentos relativos à dinâmica do torneio, a fase de grupos concluiu-se à hora prevista por volta das 12h:15, sendo que as fases finais foram realizadas da parte da tarde, iniciando as 14h:30, com o seu término às 17h:00. Por fim, subiram ao pódio as 3 melhores equipas onde foram tiradas algumas fotos. Saliento o espírito de grupo que se observou entre as várias equipas de alunos. Após o encerramento do torneio, já com os resultados divulgados, foi desmontado e guardado todo o material e realizado um balanço autoavaliativo em que, os agradecimentos pelo esforço e dedicação dos alunos do 11ºJ ficaram assinalados e realçados de forma a reforçar o comportamento dos mesmos para que tudo corresse bem ao longo da atividade.

Perante a necessidade de perceber se os valores inerentes à competição que foram elencados anteriormente se verificaram no decorrer do torneio, agendei posteriormente uma reunião com os alunos árbitros, com o intuito de perceber se houve comportamentos de desvio. No feedback dos alunos árbitros, os mesmos declararam que não se registaram quaisquer comportamentos de desvio ao longo das partidas declarando que nos jogos das eliminatórias, alguns dos jogos subiram de intensidade, sendo de dificuldade acrescida de decisão, como mencionado pelos mesmos por serem mais competitivos e em que as equipas já apresentavam níveis de jogo com maior qualidade, mas que houve respeito mútuo de ambas as partes, pelo fato de se conhecerem do meio escolar. Este fator foi mencionado por todos como um facto apaziguador de comportamentos menos positivos, em que os mesmos tiveram facilidade em sanar os ânimos quando as emoções aqueciam um pouco mais. Foi realçado ainda por parte dos alunos árbitros que no final dos jogos todas as equipas se cumprimentaram demonstrando

respeito e consideração por vencedores e vencidos. Foi ainda questionado aos alunos neste balanço, que alterações pretenderiam ver incrementadas ao torneio? A maioria respondeu que gostariam que se alargasse a todo o agrupamento e não só à ESAC, podendo até realizar um inter escolas de 3x3 do concelho do Barreiro. Algo que registei de bom grado e que ficou como ideia futura a implementar.

Balanço Final do Torneio de Futsal 3x3

O desenvolvimento do torneio de Futsal 3x3 foi uma experiência empolgante e enriquecedora para mim, sendo um dos pontos altos do meu estágio, bem com para os participantes, permitindo-lhes desenvolver as suas capacidades técnicas e táticas, promovendo assim um ambiente de diversão, espírito de superação e competição saudável. Durante o torneio, foram observados aspetos positivos em diferentes áreas, que contribuíram para o sucesso global do evento, desde a colaboração e desenvolvimento pleno das funções atribuídas pelos alunos do 11º J, como pelo cooperativismo entre si, respeito pelo adversário e espírito de superação na tentativa de alcançar a vitória demonstrado pelos participantes. Também realço o comportamento de respeito dos alunos que assistiram às várias partidas apoiando os colegas nas bancadas.

É de elencar o apoio dos professores, José Toureiro, Paulo Peixoto, Rodrigo Galrito, Nuno Antunes assim como da professora Paula Silva, que me apoiaram ao longo da construção do torneio e ajudaram a estabelecer a ponte relacional com a turma do 11ºJ que se revelou fundamental.

Em termos de organização, o torneio foi planeado com antecedência, considerando o modelo de planeamento por etapas, bem como o número adequado de equipas, as datas e os horários dos jogos. A estrutura do torneio permitiu que todas as equipas jogassem um número elevado de partidas, garantindo uma oportunidade equitativa para todos. Além disso, foram estabelecidas regras claras, para garantir um ambiente de jogo justo e seguro.

No aspeto técnico, os participantes tiveram a oportunidade de aprimorar as suas aptidões individuais e coletivas. O Futsal 3x3 exige uma maior intensidade e rapidez de decisão, proporcionando aos jogadores a oportunidade de trabalharem em espaços mais reduzidos e aprimorarem a sua técnica de passe, de controlo de bola e finalização. Os jogos foram disputados de forma intensa, com lances emocionantes e demonstrações de talento por parte dos jogadores.

Além disso, o torneio também promoveu a formação de valores importantes como comprovaram os alunos árbitros, como por eles referido no balanço final do torneio, tais como respeito, trabalho de equipa e espírito desportivo e de superação. Os participantes foram incentivados a respeitar as regras, os adversários e os árbitros, demonstrando fair play e conduta adequada durante os jogos. A interação entre as equipas também ajudou a fortalecer os laços sociais e a promover a camaradagem entre os estudantes.

Analisando retrospetivamente, ficou evidenciada a capacidade de promover a aprendizagem associada aos valores que compõem o DE através da competição.

No geral, o torneio de Futsal 3x3 desenvolvido no âmbito do aumento de momentos de competição inserido na área do DE foi uma experiência muito positiva, proporcionando desta forma aos participantes a oportunidade de se envolverem ativamente no desporto, desenvolvendo as suas aptidões técnicas e táticas, promovendo valores associados ao desporto e permitindo-lhes desfrutar de uma competição saudável, fomentando o gosto pela prática.

Balanço Final do DE

Fazendo uma análise global do percurso realizado no DE tenho a destacar que optei por participar no núcleo de Futsal do DE derivado ao alinhamento com os meus interesses pessoais referentes à modalidade. No início, a minha escolha baseou-se principalmente na familiaridade com o Futsal. No entanto, esta decisão revelou-se um desafio surpreendente, uma vez que eu não tinha experiência prévia com as dinâmicas estabelecidas no DE. O meu crescimento pessoal nesta área foi notável e significativo, exigindo um compromisso contínuo e uma procura por conhecimento constante, em colaboração com o professor titular da área, o professor José Toureiro. Em colaboração, explorámos práticas, tomadas de decisão e considerações relevantes para o desenvolvimento da atividade, especialmente considerando o grupo de adolescentes que constituíam o escalão de juniores.

Estive totalmente envolvido desde o primeiro momento, uma vez que o professor José Toureiro, forneceu-me total liberdade para experimentar e envolver-me na prática. Este foi um período de adaptação e familiarização com o meio, durante o qual comecei a entender melhor o grupo de alunos, através de caracterizações preliminares e interações diretas com os mesmos. Com o apoio do professor, fui gradualmente aprimorando as minhas ações técnicas e táticas junto dos alunos. Para tal, comecei a planear detalhadamente, abordando não apenas os treinos e competições, mas também as atividades externas. Acredito que este investimento pessoal foi

crucial para estabelecer uma interação sólida com os alunos, resultando em dois aspetos positivos, a condução eficaz dos treinos para alcançar os meus objetivos iniciais e a obtenção da atenção e comprometimento do grupo. Vejo que esta forma de atuação refletiu a minha abordagem proativa na procura de afirmação e participação significativa nesta área.

No que diz respeito às aprendizagens, é importante notar que a grande maioria dos alunos já possuía um vasto conhecimento da modalidade de Futsal. Quanto à minha abordagem nos treinos e escolhas, estas procuraram focar-se nos diferentes momentos do jogo, sempre em situações de jogo formal.

Além disso, o processo de ensino das coberturas ofensivas e defensivas foi uma intervenção abrangente, pois alguns alunos desconheciam estas ações em determinados casos.

No contexto do jogo, registou-se um progresso nas aprendizagens de desmontagem do jogo nos diferentes momentos. Quanto à coesão entre os alunos, esta também foi alcançada gradualmente ao longo do tempo. O desenvolvimento dos alunos foi ainda condicionado no que diz respeito às opções organizativas definidas no início do ano, justificado pelo número considerável de alunos inscritos no grupo, face às condições dos espaços 1/3 do pavilhão.

Na minha perspetiva, considerando o tamanho do grupo, uma estratégia relevante teria sido a organização dos espaços de modo a permitir o uso constante de cerca de 2/3 do pavilhão. Esta abordagem poderia ter contrariado a tendência de abandono gradual da participação no DE ao longo do ano, visto que os treinos assumiram um caráter ocasional e recreativo.

Em relação às competições, foi notório para mim o estado insatisfatório em que se encontravam, assim como a falta de entusiasmo por parte dos professores em relação às suas condições. Os encontros foram marcados por aglomerados de atividades e ocorriam com pouca frequência. Além disso, havia desconhecimento das regras pedagógicas previamente estabelecidas em grupo. Estas questões revelaram a ausência de uma reflexão adequada sobre esta dimensão, destacando-se ainda mais a falta de valores educativos na competição em alguns casos.

O impacto da minha intervenção, apesar de representar apenas uma parcela das possibilidades disponíveis, foi notável, manifestado pelo aumento do respeito pelas decisões dos árbitros por parte dos alunos, que anteriormente demonstravam resistência a mudar os seus

comportamentos. Esta transformação comportamental foi alcançada através da aplicação de repercussões, baseadas no princípio do condicionamento da ação Leeder (2022). Os alunos que não cumpriram as regras estabelecidas para a competição, como desrespeitar o árbitro, discutir com os colegas ou não respeitar a equipa adversária, enfrentaram a penalização de perder o privilégio de participar nos encontros do DE. Esta abordagem mostrou-se eficaz, ao incentivar os alunos a adotarem comportamentos responsáveis baseados no respeito e fair-play.

No seguimento, a desconstrução da ideia de que a vitória é o único indicador de êxito na competição também fez parte da minha intervenção. Isto foi conseguido ao estabelecer metas centradas nas aprendizagens durante os momentos competitivos. Estas metas possibilitaram que a análise após cada partida, independentemente do resultado final, se concentrasse no cumprimento das metas em vez do desfecho do jogo, tendo transformado a experiência da competição num momento educativo, onde os desenvolvimentos de outras capacidades cognitivas estavam relacionados com os valores educativos em destaque.

Em suma, a minha experiência nesta área gerou um conflito entre as minhas próprias ideias e a abordagem do DE em relação à competição. No entanto, acredito que, apesar de não se traduzir num sucesso absoluto, a importância dos projetos e iniciativas foi clara, principalmente através das atitudes adotadas pelos alunos do núcleo. Analisando reflexivamente o percurso realizado, reconheço que ter objetivos claros para o projeto de forma a obter um processo bem definido, foram fundamentais para orientar todo o meu percurso no DE. Em termos de abordagens futuras, considerei relevante, implementar diferentes estímulos competitivos ao longo do ano, mantendo uma continuidade nos momentos competitivos como uma peça fundamental para potenciar as aprendizagens dos alunos. Além disso, foi importante garantir um equilíbrio competitivo e manter a abordagem pedagógica para a competição, de forma a preservar os valores educativos.

Conclusão

Perante uma análise global referente ao estágio pedagógico é de maior relevância mencionar, que ao longo dos últimos 20 anos, tem havido um debate significativo sobre os objetivos da disciplina de EF no contexto do currículo escolar, no qual se procura maximizar o impacto da EF na saúde pública. Durante os anos 80, três importantes fenómenos contribuíram para a reavaliação da função da disciplina nomeadamente, os cortes financeiros, o aumento do desemprego entre os profissionais de EF e a redução das cargas horárias atribuídas à disciplina.

Estes acontecimentos levaram a uma necessidade de repensar o papel da EF na educação. Para tal, uma abordagem sócia crítica torna-se essencial, no sentido em que a disciplina precisa de ser vista não apenas como uma atividade física, mas também como uma oportunidade para a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos alunos. Importa referir que uma EF emancipada e debatida é aquela que se torna indispensável no currículo, ao valorizar a aprendizagem em conjunto com a promoção da saúde, procurando ser inclusiva, garantindo que todos os alunos tenham acesso e participação, independentemente das suas capacidades físicas e socio económicas. Além disto, esta abordagem é eclética, ou seja, aberta à diversidade de atividades físicas e desportivas, reconhecendo que diferentes alunos têm diferentes interesses e talentos. A dimensão emancipadora da EF é fundamental para capacitar os alunos a tornarem-se cidadãos críticos e participativos na sociedade. A EF não apenas ensina atividades físicas, mas também promove o desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e emocionais. Perante estas conclusões a mesma procura capacitar os alunos a tomar decisões informadas sobre sua própria saúde e bem-estar, bem como a participar ativamente em diferentes contextos desportivos e físicos. Portanto, a EF, quando abordada de forma sócio crítica, torna-se mais do que apenas uma disciplina de atividade física a mesma transforma-se numa ferramenta essencial para promover aprendizagem, inclusão, diversidade e empoderamento entre os alunos.

É ainda importante destacar que a EF é uma disciplina que permanece em constante luta pela sua afirmação no contexto escolar, enfrentando desafios em constante mutação. Muito disto depende da forma como os professores se preparam para enfrentar as complexidades da disciplina, que por natureza é intrincada e complexa, sendo um elemento essencial na prática docente. Lidar com esta complexidade exige, em grande parte, uma abordagem bem planeada. No entanto, a elaboração de um planeamento eficaz para produzir resultados significativos na aprendizagem dos alunos, especialmente no início, pode ser uma das maiores dificuldades.

Analisando retrospetivamente o trabalho desenvolvido ao longo do estágio pedagógico, a supervisão e o acompanhamento pedagógico foram cruciais, assim como o trabalho colaborativo com os orientadores de escola e da universidade respetivamente, bem como as discussões contínuas com o colega de estágio. Estes aspetos permitiram-me desenvolver um plano que visasse os processos educativos mais relevantes para os alunos, organizando o processo de ensino ao longo do ano. A definição de objetivos claros e atingíveis também possuiu um papel de destaque neste processo, que merece ser realçado. Este capítulo

final procurou resumir os resultados e produtos alcançados ao longo do meu estágio, proporcionando-me uma experiência enriquecedora, permitindo-me não apenas aprofundar conhecimentos teóricos e práticos, mas também desenvolver competências essenciais para atuar como professor na área. Ao longo do mesmo consegui abordar de forma abrangente as quatro áreas fundamentais da prática educativa. Sendo que estas áreas incluíram a condução de aulas, a supervisão de três turmas, a coordenação de atividades do DE e a realização do Seminário. No contexto da Lecionação, apliquei os conteúdos do programa de forma dinâmica e adaptada às necessidades dos diversos níveis de ensino, empreguei abordagens pedagógicas variadas que não só estimularam a participação ativa dos alunos, mas também, suscitaram o seu interesse nos conteúdos. Mediante a observação atenta e intervenção direta nas aulas, fortaleci a minha confiança na capacidade de transmitir saberes e competências relacionados com a prática desportiva, o que por sua vez contribuiu para fomentar o progresso físico e motor dos alunos.

No papel de DT, assumi responsabilidades acrescidas na gestão do grupo de alunos, procurei fomentar um ambiente propício ao crescimento pessoal e académico, desenvolvi uma relação de proximidade com os estudantes bem como com o professor DT. Acompanhei os alunos no seu percurso escolar, identifiquei dificuldades e incentivei-os no envolvimento das atividades escolares e desportivas. Esta experiência permitiu-me compreender assim a importância da vertente emocional no processo educativo e reforçou a minha vocação para o apoio e orientação dos alunos. Como DT, uma das minhas principais preocupações foi tentar resolver a problemática relativa à assiduidade da turma, o que na minha opinião, a título pessoal, foi uma problemática transversal no que toca ao ensino profissional. Com o apoio do professor Válter Sousa tentei junto dos EE's perceber os porquês destas situações na tentativa de contornar a situação. Na minha disciplina, desenvolvi exercícios desafiantes para aumentar a motivação dos alunos o que se mostrou profícuo. É de registar que a postura dos alunos mudou completamente em contexto de estágio, algo que revelou o impacto positivo das minhas intervenções.

No âmbito do DE, participei ativamente na organização e supervisão de atividades desportivas, promovendo a prática desportiva como complemento ao currículo regular. Através do DE, constatei os benefícios que esta vertente pode trazer para o desenvolvimento global dos alunos, tanto a nível físico como social. Colaborei na formação de equipas, incentivei a participação em competições e testemunhei o impacto positivo que a prática desportiva teve na

motivação e no espírito de equipa dos alunos. Quanto ao desenvolvimento dos treinos do DE, a minha interação com esta vertente iniciou-se logo no 1º semestre, tendo como foco especial um tema já por mim estudado, quer no meu período enquanto aluno do ensino secundário, assim como durante a Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar, nomeadamente o Futsal. Esta experiência mostrou-se incrivelmente enriquecedora, uma vez que precisei de atualizar os meus conhecimentos e revisitar a matéria, nas suas distintas facetas e exercícios, a fim de preparar uma ação específica. No que tange à minha contribuição no âmbito do DE, concentrei-me primordialmente em áreas de organização e planeamento. Um exemplo notável disso foi a elaboração do torneio de Futsal 3x3, com o intuito de ampliar as oportunidades competitivas disponibilizadas aos estudantes ao longo do ano letivo, promovendo os valores que se associam ao DE. Isto demandou a criação de estruturas competitivas, através das quais os alunos se comprometeram com a modalidade por meio de um formato de torneio. É de maior relevância ressaltar que foi necessário ajustar cuidadosamente o calendário para harmonizar o torneio com outras competições coordenadas pelos colegas docentes e as atividades adicionais promovidas pela escola na mesma época. A divulgação do evento foi realizada de maneira proeminente, contando com a participação ativa da turma 11ºJ, a qual não somente colaborou na sua promoção, mas também contribuiu para garantir o sucesso operacional do torneio.

No Seminário, tive a oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos em áreas específicas da EF, através da realização de pesquisas, estudo de casos e discussões com os colegas professores bem como com o orientador de escola e com o da universidade. Esta experiência ampliou o meu leque de competências pedagógicas, permitindo-me estar atualizado sobre as últimas tendências e abordagens educativas na área do Desporto e da EF.

Importa ainda mencionar, no que diz respeito aos objetivos estabelecidos para a realização do Seminário, que estes foram integralmente alcançados. Através de um esforço colaborativo com o GEF, particularmente no âmbito do debate que abrangeu as minhas propostas de intervenção, consegui antecipar a implementação de várias estratégias para a adoção faseada do modelo no ensino por etapas nos cursos profissionais. A iniciativa teve um potencial significativo, especialmente no que toca à construção de um conceito estrutural para as dinâmicas organizativas do GEF, orientadas através de um planeamento por etapas nas várias vertentes do ensino profissional e regular. Com isto, procurei colmatar divisões e divergências, aproximando tanto o ensino regular como o profissional. Neste processo, estiveram envolvidos

todos os intervenientes da comunidade educativa, desde encarregados de educação e alunos até professores e funcionários, numa perspetiva de convergência e unificação.

No que diz respeito aos critérios de avaliação do estágio, começando pela dimensão da cooperação, a qual permeia todas as áreas, a minha atuação foi consistentemente positiva. Manifestando-se através do relacionamento com o professor Rodrigo Galrito, como com os docentes das outras disciplinas do 12ºJ, além das turmas do 10ºA e J, bem como a todos os professores vinculados ao GEF. Desde o início, assumi o compromisso de estabelecer relações construtivas a fim de garantir o bom funcionamento, este que foi um aspeto primordial da minha ação. Todos obtiveram benefícios, ao receber a orientação de professores experientes, e eles, ao atuarem como tutores para alguém dedicado a progredir e a retribuir com empenho as orientações e auxílios fornecidos.

No que se refere ao Projeto e à Investigação realizada nas quatro áreas, considero que obtive um desempenho com maior enfase, nas áreas da Lecionação e do Seminário. Estas foram as áreas em que consegui alcançar resultados mais substanciais, que suscitaram reflexão e permitiram identificar estratégias para lidar com questões pertinentes no contexto escolar. Além disso, nestas áreas explorei uma gama mais extensa de referências bibliográficas, contribuindo para uma maior fundamentação científica. Com esta apreciação não quero desvalorizar os outros projetos desenvolvidos nas esferas do DE e da DT, que também abordaram temas relevantes e geraram reflexões sobre as dinâmicas organizativas da escola.

No contexto da Avaliação Formativa e do Plano, acredito que o meu desempenho foi mais proeminente na área da Lecionação em comparação com as outras áreas, devido à sua importância e impacto fundamental no estágio. É natural que tenha havido um maior destaque neste âmbito, uma vez que também foi onde registrei mais avanços na minha interação e envolvimento com os alunos. No entanto, enfrentei dificuldades mais acentuadas quando se tratou das áreas do DE e da DT. Mais concretamente nestes casos, foi necessário reavaliar as propostas iniciais, direcionando-as para tarefas que pudesse executar de forma autónoma ou, quando necessário, com o apoio dos professores Rodrigo Galrito, Válter Sousa e José Toureiro. Em relação à minha abordagem pedagógica, considero que segui devidamente a planificação em todas as áreas, sempre clarificando os objetivos específicos para cada uma delas. As tarefas estavam completamente alinhadas com o contexto, evitando desvios do foco principal, e não

se tratavam apenas de propostas isoladas, pois procurei sempre que necessário basear as minhas abordagens em evidências científicas sólidas.

Em resumo, o estágio pedagógico em Educação Física nos ensinos básico e secundário proporcionou-me uma visão abrangente da realidade educacional, fortalecendo o meu compromisso com esta área e a minha determinação em contribuir para a formação completa dos alunos. Através da Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e no Seminário, obtive conhecimentos e competências essenciais que me facilitarão enfrentar com confiança os desafios que virão na minha trajetória como professor de EF. Tenho a intenção de continuar a aprimorar a minha formação enquanto futuro educador, demonstrando as minhas competências pedagógicas e didáticas no contexto escolar. Com este propósito, anseio pela oportunidade de aplicar os saberes adquiridos ao longo do meu percurso académico e adaptá-los às situações do quotidiano escolar.

Referências Bibliográficas

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.

Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective professional development for physical education teachers: The role of informal, collaborative learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, *26*(2), 177-200.

Barreto, H. (1980). Metodologia do treino. In H. Barreto (Ed.), *Da actividade lúdica à formação desportiva* (pp. 105-151). Lisboa: ISEF.

Beames, S., Atencio, M., & Ross, H. (2009). Taking excellence outdoors. *Scottish Educational Review*, *41*(2), 32-45.

Behrendt, M., & Franklin, T. (2014). A review of research on school field trips and their value in education. *International Journal of Environmental and Science Education*, *9*(3), 235-245.

Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.

Bernstein, E., Phillips, S. R., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *30*(1), 69-83.

Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Morato, M. P., & Galatt, L. R. (2015). Formação de jogadores de futebol: Princípios e pressupostos para composição de uma proposta pedagógica. *Movimento*, *21*(3), 791-801.

Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O diretor de turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, *23*, 77–93.

Boavista, M. C. L. F. (2018). *Novos paradigmas organizacionais. O diretor de turma: Um vetor de mudança no puzzle da organização escolar*. Tese apresentada ao Instituto

da Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Óscar Conceição de Sousa, Lisboa.

Bom, L. (Ed.) (2019). *Congresso Internacional Profissionalidade Docente: desafios na formação de professores, Lisboa*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte de Educação Física, 18*(108), 15-24.

Bom, L., Costa, C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programas nacionais de educação física 3.º ciclo do ensino básico*. Lisboa: DGE.

Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 628-638.

Callahan, M. (2010). *How do I motivate my students*. [Lubbock, TX: Texas Tech University]. (Acedido em 30 de junho de 2023 em) https://www.depts.ttu.edu/tlpdc/Resources/Teaching_resources/TLPDC_teaching_resources/Documents/HowdoIMotivateMyStudentswhitepaper.pdf

Carraça, E. V. (2017). Um modelo motivacional do envolvimento dos jovens nas aulas de educação física. *Retos, 31*, 282-291.

Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física, 10-11*, 135-151.

Carvalho, M. (1987). *Desporto escolar, inovação pedagógica e nova escola*. Lisboa: Caminho.

Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Cavaco, P. (2003). *Estudo das relações existentes entre o auto-conceito académico e orientações motivacionais em alunos com sucesso e insucesso escolar* [Tese de Licenciatura não publicada], Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, *7*, 70-85.

Coelho, O. (2004). *Pedagogia do desporto* (2ª ed.) Lisboa: Livros Horizonte.

Coelho, O. (2017). *Pedagogia do desporto e das atividades físicas: Ramo educação física e desporto escolar e treino desportivo. Ano lectivo 2017/2018, 1.º ano (1.º ciclo)* [sebenta]. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Coll, C., Martin, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J., Solé, I., & Zabala, A. (2001). *O construtivismo na sala de aula: Novas perspectivas para a acção pedagógica*. Porto: Edições Asa.

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

Condessa, I. (2011). Como vai o ensino da ginástica na educação física? Um estudo nos Açores. In C. Peixoto, P. Barata & L. Moreira. *Da prática à ciência: Artigos do 2.º e 3.º Congressos da Federação de Ginástica de Portugal 2007 e 2009* (pp. 193-202). Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182-185.

Direção-Geral da Educação (2021). *Programa estratégico do desporto escolar 2021-2025*.

Estrela, M. (2000). *Relação pedagógica, disciplina e indisciplina na sala de aula*. Lisboa: Porto Editora.

Francke, P. E., Daitx, R. P., Voser, R. D. C., & Siqueira, O. D. (2008). Mensuração do desenvolvimento da capacidade aeróbia, anaeróbia e velocidade de corrida no

limiar anaeróbio em crianças e jovens praticantes de futebol. *Lecturas: Educación física y deportes*, *13*(121).Buenos Aires:EFDeportes.

Frydenberg, E., Ainley, M. & Russell, V. J. (2005). *Schooling issues digest: Student motivation and engagement*. Canberra: Department of Education, Science and Training.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para "pilotar" o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Gomes, B. & Júnior, C. (2013). Educação física escolar: inclusão, equidade e competição-conceitos e ações. *Evidência*, *8*(9), 97-111.

Gonçalves, S. C. G. C. (2013). *Relatório de estágio 2011-12: Escola Secundária Braamcamp Freire*. Tese apresentada à Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, orientada por Nuno Miguel da Silva Januário e Humberto Manuel Dias Lopes, Lisboa.

Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, *64*(3), 453-463.

Hager, P. F. (1995). Redefining success in competitive activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *66*(5), 26-30.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: Como efectuar alterações curriculares para todos os alunos*. Porto, Porto Editora.

House, J. D. (2000). The effects of student involvement on the development of academic self-concept. *Journal of Social Psychology*, *140*, 261-263.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programas de educação física 10.º, 11.º e 12.º ano, cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Lisboa: DGE-Ministério de Educação.

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V. & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, *8*(4), 38-51.

Leeder, T. M. (2022). Behaviorism, Skinner, and operant conditioning: Considerations for sport coaching practice. *Strategies*, *35*(3), 27-32.

Leitão, F. (2006). *Aprendizagem cooperativa e inclusão*. Mira-Sintra: Edição do autor.

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

Lima, T. (1987). Competições para Jovens. *Treino Desportivo, II Série*, *6*, 32-39.

Magill, R., & Anderson, D. I. (2010). *Motor learning and control*. New York: McGraw-Hill Publishing.

Marques, A. (2004). Desporto infanto-juvenil: As práticas competitivas, a formação e a educação dos mais jovens. *Povos e Culturas*, *9*, 261-277.

Marques, J. (2007).*Processos de liderança nos departamentos curriculares de educação física* [Tese de Mestrado não publicada], Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Marques, R. (2002). *O director de turma e a relação educativa*. Lisboa: Presença.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and your action research project*. Oxford: Routledge Taylor & Francis Group.

Melo, J. (2003). Educação, ambiente e desportos de natureza: Uma simbiose possível. In A. Cunha (Ed.), *O Desporto para além do óbvio* (pp. 13-22). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Milistetd, M., Mesquita, I., do Nascimento, J. V., & de Souza Sobrinho, A. E. P. (2008). Concepções dos treinadores acerca do papel da competição na formação desportiva de jovens jogadores de voleibol. *Journal of Physical Education*, *19*(2), 151-158.

Moraes, C. R., & Varela, S. (2007). Motivação do aluno durante o processo de ensino-aprendizagem. *Reveduc: Revista eletrónica de Educação*, *1*(1), 1-15.

Newell, K. & Barclay, C. (1982). Developing knowledge about action. In J. Kelso & J. Clark (Eds.), *The Development of Movement Control and Co-Ordination* (pp. 175-212). London: John Wiley & Sons.

Newmann, F. M., Wehlage, G. G., & Lamborn, S. D. (1992). The significance and sources of student engagement. In F. M. Newmann, (Ed.). *Student engagement and achievement in American secondary schools* (pp. 11-39). New York: Teacher College Press.

Olson, A., & Peterson, R. L. (2015). *Student engagement*. Lincoln: University of Nebraska-Lincoln.

Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, *47*, 88-94.

Palmer, D. (2005). A motivational view of constructivist-informed teaching. *International Journal of Science Education*, *27*(15), 1853–1881.

Pereira, P., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2000). Os processos de pensamento de alunos em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, *19-20*, 100-119.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1995). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gravida.

Ramsden, P. (1997). The context of learning in academic departments. In F. Marton, D. J. Hounsell & N. J. Entwistle (Eds.), *The experience of learning* (2nd ed., pp. 198-216). Edinburgh: Scottish Academic Press.

Rhodes, H. J. (2007). *Confronting the challenges of student engagement: A case study of a school-based intervention*. Santa Monica, CA: Pardee Rand Graduate School.

Rogers, W., & Loitz, C. (2008). How do we encourage our clients to be active? *Health & Fitness Journal*, *13*, 7-12.

Roldão, Maria do Céu (2007). Função docente: Natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista brasileira de educação*, *12*, 94-103.Rio de Janeiro:Anped.

Rosado, M. (2007). *A dança na escola: programa de danças sociais*. In M. Moura & E. Monteiro (Eds.), *Dança em contextos educativos* (pp. 149-161). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Rosário, P. S. & Almeida, L. S. (2005). Leituras construtivistas da aprendizagem. In G. L. Miranda & S. Bahía (Org.), *Psicologia da educação: Temas de desenvolvimento, aprendizagem e ensino* (pp. 141-165). Lisboa: Relógio Água.

Samulsky, D. (1992). *Psicologia do esporte: Teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG.

Sigrist, R., Rauter, G., Riener, R., & Wolf, P. (2013). Augmented visual, auditory, haptic, and multimodal feedback in motor learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, *20*(1), 21-53.

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

Simonsen, B., Fairbanks, S., Briesch, A., Myers, D., & Sugai, G. (2008). Evidence-based practices in classroom management: Considerations for research to practice. *Education and Treatment of Children*, *31*(3), 351-380.

Sprinthall, N., & Sprinthall, R. (1993). *Psicologia educacional: Uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: McGraw-Hill.

Stratton, G. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. London: Routledge.

Tenorio, M. C. M., Tassitano, R. M., Bergmann, G. G., & Lima, M. D. C. (2019). Validação do Perceived Locus Of Causality Questionnaire para avaliação da motivação nas aulas de educação física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, *27*(4), 156-167.

Veiga, F. H. (Coord.) et al. (2009). Envolvimento dos alunos nas escolas portuguesas: Elementos de um projecto de investigação. In *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia* (pp. 4272-4281). Braga: Universidade do Minho.

Weinberg, R & Gould, D. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Champaigne, IL: Human Kinetics.

Williams, A.M., Davids, K. & Williams, J.G. (1999). *Visual perception and action in sport*. London: E & FN Spon.

Willms, J. D. (2003). *Student engagement at school: A sense of belonging and participation*. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development.

Apêndices

Apêndice I - Plano de Gestão Anual e Planos de Gestão Modular

CURSO:	TÉCNICO DE DESPORTO	
DISCIPLINA:	**EDUCAÇÃO FÍSICA**	ANO: **12º J**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	**Nº DE AULAS PREVISTAS**
MÓDULO N.º 11 – Jogos Desportivos Coletivos III Desporto Coletivo lII: Fundamentos técnicos e táticos definidos nas Aprendizagens Essenciais no nível elementar. **Conteúdos/ Competências** O aluno no final do módulo deverá ser capaz de cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, escolhendo com oportunidade as mesmas de forma a exponenciar o sucesso individual e do grupo, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando e aceitando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **Avaliação** - Observação da qualidade revelada na interpretação prática das competências de cada matéria em situação de jogo formal ou reduzido.	10 H
MÓDULO N.º 12 - Ginástica III **Avaliação** - Observação da qualidade revelada na interpretação prática das competências de cada matéria em composição gímnica.	6 H

MÓDULO N.º 13 – Atividades de exploração da Natureza Técnicas específicas do nível introdução nas Aprendizagens Essenciais **Conteúdos/ Competências** Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. **Avaliação** Observação da qualidade revelada na interpretação prática das competências.	6 H
MÓDULO N.º 14 - Dança III Técnicas específicas do nível introdução nas Aprendizagens Essenciais. **Conteúdos/ Competências** O aluno deverá ser capaz de apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **Avaliação** Observação da qualidade revelada na interpretação prática da coreografia das danças tradicionais e sociais.	6 H
MÓDULO N.º 15 - Atividades Físicas/ Contexto e Saúde III Conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se	

realizam as atividades físicas. **Conteúdos/ Competências** Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; a corrupção vs verdade desportiva. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as	5 H 8 H

regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; **Avaliação** - Ficha de trabalho individual - Trabalho de Pesquisa/ Apresentação oral. **MÓDULO N.º 16 - Aptidão Física** Desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. **Conteúdos/ Competências** O aluno no final do módulo deverá ser capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola®, para a sua idade e sexo: Vaivém (Senta e alcança; Flexões de braços; Abdominais; Força inferior – Impulsão horizontal). **Avaliação – Apenas no 12º ano.** Aplicação e análise de resultados obtidos, confronto com tabela definida pelo programa de FITEscola.	
TOTAL	**41** aulas

PROJECTO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 12 Horas 5h *previstas* Início Nov/2022 fim Jan/2023 *previstos*

Designação do Módulo: Ginástica III

Professor Rodrigo Galrito

Conteúdos:

Ginástica acrobática (nível introdução): coreografia com duos e trios.

Objetivos:

Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

Objetivos: Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

Materiais de apoio à aprendizagem:

* Colchões

Competências:

1-Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam

a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;

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

3-Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar; combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:

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

4.2. o base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos com desmonte controlado e com os braços em elevação superior;

4.3. o base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés; utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços; desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior;

4.4. cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial; movimento contínuo, harmonioso e controlado;

Indicadores de Avaliação:

* Assiduidade

* Pontualidade

* Material necessário para a aula

* Interesse e empenho

* Postura e atitude

* Conhecimentos das características e dos regulamentos das atividades físicas e desportivas

* Aplicação em situação de exercício dos conhecimentos adequados a cada matéria de ensino.

Instrumentos de Avaliação:

* Observação Direta

* Exercícios individuais e/ou de pares e/ou de grupos

* Avaliação Prática e Teórica

* Auto e Hetero-Avaliação

PROJECTO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 15 Horas 4h *previstas* Início Jan/2022 fim Mar/2023 *previstos*

Designação do Módulo: Atividades Físicas – Contextos e Saúde III

Professor Rodrigo Galrito

Conteúdos:

O aluno: 1- Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.

2- Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: − A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; − A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; − A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; − A corrupção vs verdade desportiva.

Competências a trabalhar/desenvolver:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.

Materiais de apoio à aprendizagem:

* Retroprojetor

* Leitor de DVD

* Fichas

* Textos de apoio

Objetivos:

Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;

.

Indicadores de Avaliação:

* Assiduidade

* Pontualidade

* Material necessário para a aula

* Interesse e empenho

* Postura e atitude

Instrumentos de Avaliação:

* Observação Direta

* Exercícios individuais e/ou de pares e/ou de grupos

* Auto e Hetero-Avaliação

PROJETO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 16 Horas 6h *previstas* Início Set/2022 fim Mar/2023 *previstos*

Designação do Módulo: Aptidão Física

Professor Rodrigo Galrito

Competências a trabalhar/desenvolver:

Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral

Objetivos:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular

e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão

Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo

Objetivos:

Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular

e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão

Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo

Materiais de apoio à aprendizagem:

* Bateria de Fitnessgram

Conteúdos:

RESISTÊNCIA

1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidade ou noutras situações:

1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos 8 min), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. 1.2. Corrida numa direção e na oposta (Vai-Vem), percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física – ZSAF).

FORÇA

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor:

2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.

* Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

* Lançamento de uma bola medicinal de ¾ kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

Actividades a realizar:

* Exercícios de Condição Física Específicos

Indicadores de Avaliação:

* Assiduidade

* Pontualidade

* Material necessário para a aula

* Interesse e empenho

* Postura e atitude

* Conhecimentos das características e dos regulamentos das atividades físicas e desportivas

* Aplicação em situação de jogo / exercício dos conhecimentos adequados a cada matéria de ensino.

Instrumentos de Avaliação:

* Observação Direta

* Exercícios individuais e/ou de pares e/ou de grupos

* Avaliação Prática e Teórica

* Auto e Hetero-Avaliação

PROJETO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/2**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 16 Horas 6h *previstas* Início Set/2022 fim Mar/2023 *previstos*

Designação do Módulo: Aptidão Física

Campo: Objetivos

6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência e das destrezas gerais e especificas.

Campo: Conteúdos

2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

* O número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

* O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

* O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140º), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

* O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (exemplo: Cabeça do Plinto), com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

* Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

VELOCIDADE

3. O aluno, nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:

3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas.

3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.

3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.

PROJETO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 16 Horas 6h Início Set/2022
fim Mar/2023
previstas *previstos*

Designação do Módulo: Aptidão Física

Professor Rodrigo Galrito

Campo: Conteúdos (cont.)

DESTREZA GERAL

5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.

Campo: Conteúdos (cont.)

Campo: Conteúdos (cont.)

DESTREZA GERAL

5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.

Campo: Conteúdos (cont.)

PROJETO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 13 Horas 5h *previstas* Início Nov/2022 fim Jan/2023 *previstos*

Designação do Módulo: Atividades de Exploração da Natureza

Professor Rodrigo Galrito

Conteúdos:

Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.

Objetivos:

Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.

Materiais de apoio à aprendizagem:

Mapas , Bússola, Balizas, Cronometro.

Materiais de apoio à aprendizagem:

Mapas , Bússola, Balizas, Cronometro.

Competências <u>Nível Introdução:</u>

1- Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico; realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, entre outros), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga:

2.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, entre outras;

2.2. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar;

2.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;

2.4. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível; realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

Indicadores de Avaliação:

* Assiduidade
* Pontualidade
* Material necessário para a aula
* Interesse e empenho
* Postura e atitude

Instrumentos de Avaliação:

* Observação Direta
* Exercícios individuais e/ou de pares e/ou de grupos
* Avaliação Prática e Teórica
* Auto e Hetero-Avaliação

PROJETO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 14 Horas 5h *previstas* Início Jan/2022 fim Mar/2023 *previstos*

Designação do Módulo: Dança III

Professor Rodrigo Galrito

Competências a trabalhar/desenvolver:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

Objetivos:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando as sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.

2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.

3. Constrói uma coreografia com base na dança lecionada.

Objetivos:

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na

Conteúdos:

Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas; analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento; aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações; respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;

Rumba quadrada, em situação de dança a pares, nas danças latino-americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da rumba quadrada, chá-chá-chá, rock (forma simplificada do jive) e salsa (progressões): mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo "posição fechada sem contacto" de "posição aberta" e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em "posição aberta"; utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de "posição de promenade aberta" e de "posição de contra promenade aberta", identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro); Rumba quadrada.

5.1 dança a rumba quadrada, em posições abertas e "posição fechada com e sem contacto. Em Line Dance e a pares.

Indicadores de Avaliação:

* Assiduidade

* Pontualidade

* Material necessário para a aula

* Interesse e empenho

* Postura e atitude

* Conhecimentos das características e dos regulamentos das atividades físicas e desportivas

* Aplicação em situação de dança os conhecimentos adequados a cada matéria de ensino.

PROJETO DE GESTÃO MODULAR **Ano Letivo 2022/23**

12º J

Curso Técnico de Técnico de Desporto Portaria

Disciplina Educação Física Ano 12 Módulo 11 Horas 8h Início Set/2022 fim Mar/2023

previstas *previstos*

Designação do Módulo: Jogos Desportivos Coletivos III – Voleibol

Conteúdos:

Voleibol (nível elementar): Passe, Manchete, Serviço, Remate em apoio. Enquadramento ofensivo e defensivo.

Ocupação equilibrada do espaço.

Situação de Jogo reduzido 3x3, 4x4, 5x5.

Competências a trabalhar/desenvolver:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

3. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Materiais de apoio à aprendizagem:

* Bolas de Voleibol, * Cones, * Pinos, * Postes, * Redes.

Objetivos: **Nível Elementar**

1-O aluno coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; **2-** Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários; **3-** conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques; b) transporte; c) violações da rede e da linha divisória; d) formas de jogar a bola; e) número de toques consecutivos por equipa; f) bola fora; g) faltas no serviço; h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento; em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura: **4.1**. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade;**4.2.** Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se, correta e oportunamente, para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa; **4.3.** Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas); **4.4.** Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa; **5-** Em situação de exercício no campo de voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura: **5.1.** Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto;**5.2.** Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). **6-**Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de: a) passe alto de frente; b) manchete; c) serviço por baixo; d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício; f) passe alto de costas e g) remate com salto.

Indicadores de Avaliação:

* Assiduidade

* Pontualidade

* Material necessário para a aula

* Interesse e empenho

* Postura e atitude

* Conhecimentos das características e dos regulamentos das atividades físicas e desportivas

* Aplicação em situação de jogo / exercício dos conhecimentos adequados a cada matéria de ensino.

Instrumentos de Avaliação:

* Observação Direta

* Exercícios individuais e/ou de pares e/ou de grupos

* Avaliação Prática e Teórica

* Auto e Hetero-Avaliação

Apêndice II - Planificação Geral Anual

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AUGUSTO CABRITA
Sede: Escola Secundária Augusto Cabrita – Rua Maria Lamas - 2830-088 Barreiro
Telefone: 212059220 - FAX: 212059228 - Email:direcao@aeaugustocabrita.edu.pt

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO GERAL ANUAL – ANO LETIVO 2022/2023

ANO: 12º **TURMA**: J

DISCIPLINA: Educação Física

Módulos	Conteúdos	Nº de Aulas
11	Jogos Desportivos Coletivos III	10
12	Ginástica III	6
13	Atividades Exploração Natureza	6
14	Dança III	6
15	Atividades Físicas / Contextos e Saúde II	5
16	Aptidão Física	8
	Total:	41 aulas

Apêndice III - Horário PTI

Tempos	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
8:00-8:50	10°B-Prof. José Toureiro				11°J-Prof. Helder				11°J-Prof. Helder	
9:00-9:50	10°B-Prof. José Toureiro		11°J-Prof. Helder		11°J-Prof. Helder				11°J-Prof. Helder	
10:10-11:00	10°A-Prof. José Toureiro		11°J-Prof. Helder		11°J-Prof. Helder		12°C-Prof. Helder			
11:10-12:00	10°C-Prof. José Toureiro		11°J-Prof. Helder		11°J-Prof. Helder		10°C-Prof. José Toureiro		10°A-Prof. José Toureiro	
12:10-13:00			11°J-Prof. Helder		10°B-Prof. José Toureiro		10°C-Prof. José Toureiro		10°A-Prof. José Toureiro	
13:10-14:00										
14:10-15:00										
15:10-16:00										
16:15-17:05										
17:15-18:05										

Apêndice IV - Protocolo de avaliação inicial da Ginástica Acrobática

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AUGUSTO CABRITA
AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

ANO / TURMA: _____

GINÁSTICA ACROBÁTICA			Não consegue	Consegue com dificuldade / Consegue algumas vezes	Consegue claramente
INTRODUÇÃO	Situação de Prova	COREOGRAFIA a pares com música máximo 2' com elementos de ligação e 3 figuras do nível Introdução			
	Critérios de Êxito	Realiza as figuras em equilíbrio durante 5"			
ELEMENTAR	Situação de Prova	COREOGRAFIA a pares com música máximo 2' com elementos de ligação e 3 figuras, sendo no mínimo 2 figuras do nível Elementar			
	Critérios de Êxito	Realiza as figuras em equilíbrio durante 5" Marca o início e o fim de cada elemento			

Apêndice V - Protocolo de avaliação inicial do Voleibol

Critérios gerais 12ºJ	Progressão no campo			Voleibol – Nível Introdução/ E, Avaliação inicial				
	I:Bola anda maioritariamente no ar com toques de dedos ou manchete			Situação de aprendizagem – Introdução : 2 + 2; Serviço a 3 a 4,5m, atrás da; linha de 3m;Rotação a cada 2;Rede a 2 metros; Campo: 18 x 9.Elementar: 4 x 4; Rede a 2,10/2,15; Campo (12 x 6); Serviço por baixo; Rotação a cada 2				
Nome	Nº	I: Coopera com colegas/regras	I: Serviço por baixo colocado	I:Deslocamento p/ ponto de queda da bola	E: serviço por baixo ou por cima	E: recebe para dar continuidade ao jogo pos posição 3	E: passa para a finalização;	E: passe ou remate apoiado, dif. a receção.
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
	21							
	22							
	23							
	24							
	25							
	26							
	27							
	28							
	29							
	30							

Apêndice VI - Protocolo de avaliação inicial da Dança

DANÇAS SOCIAIS			Não consegue	Consegue com dificuldade / Consegue algumas vezes	Consegue claramente
INTRODUÇÃO	Situação de Prova	O aluno, grupo de alunos dança a (Rumba Quadrada) com música facultada pelo professor em danceline e a pares.			
	Critérios de Êxito	Coreografia / Figura (coordenação, fluidez e sintonia) Apoios (dedo / calcanhar) Ritmo (base / acentuação)			
ELEMENTAR	Situação de Prova	O aluno, grupo de alunos dança a (Rumba Quadrada) com música facultada pelo professor em danceline e a pares.			
	Critérios de Êxito	Coreografia / Figura (coordenação, fluidez e sintonia) Apoios (dedo / calcanhar) Ritmo (base / acentuação)			

Apêndice VII - Protocolo de avaliação inicial da Orientação

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AUGUSTO CABRITA
AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

ANO / TURMA: _____

ORIENTAÇÃO			Não consegue	Consegue com dificuldade / Consegue algumas vezes	Consegue claramente
INTRODUÇÃO	Situação de Prova	Percurso de 9 pontos, na escola, com preenchimento do cartão de controlo			
	Critérios de Êxito	Preenche o cartão corretamente Realiza o percurso num tempo máximo de 8'			
ELEMENTAR	Situação de Prova				
	Critérios de Êxito				

Apêndice VIII - Protocolo de avaliação inicial da Aptidão Física

APTIDÃO FÍSICA 12º J/ 2022/23		 Vaivém Percursos			 Abdominais Repetições			 Flexões de Braços Repetições			 Impulsão Horizontal Cm			 Flexibilidade dos membros inferiores Dto /Esq (Cm)			 Índice de Massa Corporal Peso / altura			ALUNOS COM IMC ELEVADO E VAIVÉM ABAIXO DA ZSAF: "Comprometo-me a melhorar o vaivém em X percursos, no 3º Período"	
Nº	NOME	1ºP	2º p	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	1ºP	2ºP	3ºP	>	S/N
1	Afonso Fragoso	74			80			25			265			31/36			19				
2	Alexandre Cardoso	83			42			28			200			21/21			23				
3	André Almeida	67			39			20			203			30/23			21				
4	Beatriz Guerreiro				80			24			175			21/20			19				
5	Carolina Coelho	31			80			14			180			18/20			29				
6	Carolina Ferreira	30			80			25			180			30/34			23				
7	Cláudio Furtado	100			69			30			200			21/21			23				
8	Diana Figueiredo	16			25			3			128			11/10			25				
9	Dinis Soares	48			54			15			190			20/24			25				
10	Diogo Rodrigues	52			63			13			170			19/18			26				
11	Eduardo Lima	65			80			25													
12	Eduardo Sousa	80			80			45			270			13/12			22				
13	Gonçalo Nogueira	62			45			21			190			25/25			22				
14	Gonçalo da Luz	64			49			17			195			21/24			22				
15	Hugo Lopes	36			33			2			160			27/25			31				
16	Inês Gonçalves	52			80			19			180			13/19			25				
17	Iúri Felício																				
18	João Borges	108									200			30/32			19				
19	João Baião	30			30			15													
20	João Cabrita	101			41			19			205			17/14			19				
21	José Simões				80			15			188			17/19			28				
22	Lara Faustino	72			80			28			150			33/31			19				
23	Madalena Pina				80			13			65			19/13			24				
24	Márcio Roberto	70			72			18			250			13/14			23				
25	Martim Sirgado	82			80			33			210			27/29			21				
26	Micael Diogo	56			30			15													
27	Rúben Silva										175			33/34			23				
28	Tiago Silva	53			50			15													
29	Tomas Lebrinhas	111			80			22			194			24/15			21				
30	Vasco Neves	41			16			3			190			18/16			19				

Apêndice IX – Unidades Temáticas do Voleibol

	Aula nº 1	Espaço
	Data:28/09 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 30' min **Objetivo:** Observação das dinâmicas de Grupo e dos indivíduos.	
Estratégias	**Tarefa:** jogo 6 x 6 Grupos formados pelos alunos.	

	Aula nº 2	Espaço
	Data:19/10 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Objetivos:** Avaliação dos níveis do jogo e dos intervenientes através da observação e registo. Verificar se: I: Coopera com colegas/regras I: Serviço por baixo colocado~ I: Deslocamento p/ ponto de queda da bola E: recebe para dar continuidade ao jogo, para a posição 3 E: passa para a finalização; E: passe ou remate apoiado dificultando a receção.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos formados pelos alunos.	

	Aula nº 3	Espaço
	Data:04/11 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivo:** Treino do Serviço por baixo e por cima. Deslocamento para o ponto de queda da bola, recebe para dar continuidade.	
Estratégias	**Tarefa:** A pares Serviço por cima e por baixo com receção orientada (jogo do serviço)	

	Aula nº 4	Espaço
	Data:09/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos**: Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº5	Espaço
	Data: 11/11 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº6	Espaço
	Data:18/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 7	Espaço
	Data:25/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivo:** Treino do Serviço por baixo e por cima. Deslocamento para o ponto de queda da bola, recebe para dar continuidade.	
Estratégias	**Tarefa:** A pares Serviço por cima e por baixo com receção orientada (jogo do serviço)	

	Aula nº 8	Espaço
	Data:30/11 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivo:** Treino do Serviço por baixo e por cima. Deslocamento para o ponto de queda da bola, recebe para dar continuidade.	
Estratégias	**Tarefa:** A pares Serviço por cima e por baixo com receção orientada (jogo do serviço)	

	Aula nº 9	Espaço
	Data:07/12 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 10' min **Objetivo:** Treino do Serviço por baixo e por cima. Deslocamento para o ponto de queda da bola, recebe para dar continuidade.	
Estratégias	**Tarefa:** A pares Serviço por cima e por baixo com receção orientada (jogo do serviço)	

	Aula nº10	Espaço
	Data:04/01 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 30' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2° toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº11	Espaço
	Data:06/01 /2023	3
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2° toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 12	Espaço
	Data:11/01 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 13	Espaço
	Data:13/01 /2023	3
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 14	Espaço
	Data:18/01 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº15	Espaço
	Data:20/01 /2023	3
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº16	Espaço
	Data:25/01 /2023	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 17	Espaço
	Data:27/01 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 18	Espaço
	Data:03/02 /2023	4
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivo:** Treino do Serviço por baixo e por cima. Deslocamento para o ponto de queda da bola, recebe para dar continuidade.	
Estratégias	**Tarefa:** A pares Serviço por cima e por baixo com receção orientada (jogo do serviço)	

	Aula nº 19	Espaço
	Data:08/02 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº20	Espaço
	Data:15/02 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº21	Espaço
	Data:17/02 /2023	4
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Observar a dinâmica dos 3 toques com o 2º toque a ser dado pelo jogador da posição 3. Deslocamento para o ponto de queda da bola.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3;	

	Aula nº 22	Espaço
	Data:08/03 /2023	2
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Objetivos:** Avaliação dos níveis do jogo e dos intervenientes, através da observação e registo. Verificar se: I: Coopera com colegas/regras I: Serviço por baixo colocado~ I: Deslocamento p/ ponto de queda da bola E: recebe para dar continuidade ao jogo, para a posição 3 E: passa para a finalização; E: passe ou remate apoiado dificultando a recepção.	
Estratégias	**Tarefa:** Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30, 3.	

Apêndice X – Unidades Temáticas das Atividades Físicas Contextos e Saúde

	Aula nº 1	Espaço	Aula nº 2	Espaço	Aula nº 3	Espaço	Aula nº4	Espaço
	Data:05/10 /2022		Data: 07/10 /2022		Data:14/12 /2022		Data:16/12 /2022	
Objectivos	Tempo programa – 50' min Participação na organização das atividades desenvolvidas no âmbito da Semana do Desporto		Tempo programa – 50' min Participação na organização das atividades desenvolvidas no âmbito da Semana do Desporto		Tempo programa – 50' min Definição de normas de elaboração do trabalho de grupo. Desenvolvimento dos grupos de trabalho e atribuição dos vários temas. Preenchimento de questionários relativo ao tema da assiduidade.		Tempo programa – 50' min Reflexão e abordagem às problemáticas de cada tema.	
Estratégias					Explicação breve, clara e objetiva sobre o que se pretende desenvolver em cada tema. Gestão dos grupos de trabalho com vista ao bom funcionamento.		**Materiais**: Projetor, Computador.	

	Aula nº 5	Espaço
	Data:06/01 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 15' min Reflexão sobre a problemática abordada pelo grupo	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, caneta, telemóvel	

	Aula nº 6	Espaço
	Data: 27/01 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 10' min Reflexão sobre a problemática abordada pelo grupo	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, caneta, telemóvel	

	Aula nº 7	Espaço
	Data:17/02 /2023	1
Objectivos	Tempo programa – 25' min Reflexão sobre a problemática abordada pelo grupo	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, caneta, telemóvel	

Apêndice XI –Unidades Temáticas da Aptidão Física

	Aula nº 1	Espaço
	Data:28/09 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Treino da capacidade aeróbia, corrida contínua e intervalada. Perceção de esforço/ Autoconhecimento. Observação das dinâmicas da turma.	
Estratégias	**Materiais**: Cronómetro, pinos.	

	Aula nº 2	Espaço
	Data: 30/09 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Avaliação Inicial** Testes Fitescola, vai e vem.	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, pinos, coluna, CD ou áudio dos Testes. A pares.	

	Aula nº 3	Espaço
	Data:12/10 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Avaliação Inicial** Testes Fitescola, vai e vem.	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, pinos, coluna, CD ou áudio dos Testes. A pares.	

	Aula nº4	Espaço
	Data:14/10 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Avaliação Inicial** Testes Fitescola – Abdominais e Flexões de braços.	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, pinos, coluna, CD ou áudio dos Testes. A pares.	

	Aula nº 5	Espaço
	Data:21/10 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Avaliação Inicial** Testes Fitescola – Impulsão Horizontal, cálculo do IMC, senta e alcança.	
Estratégias	**Materiais**: Folha de Registo, Fita métrica, balança, banco sueco. A pares.	

	Aula nº 6	Espaço
	Data: 04/11 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos**: Desenvolvimento da Capacidade aeróbia, Corrida contínua e intervalada, Pirâmides.	
Estratégias	**Materiais**: Cronómetro, pinos.	

	Aula nº 7	Espaço
	Data:09/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Desenvolvimento da Capacidade aeróbia, Corrida contínua e intervalada, Pirâmides.	
Estratégias	**Materiais**: Cronómetro, pinos.	

	Aula nº8	Espaço
	Data:11/11 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos**: Desenvolvimento da flexibilidade.	
Estratégias	**Materiais**: Espaldar, material de apoio com exercícios modelo. A pares ou individual.	

Apêndice XI – Unidades Temáticas da Ginástica

	Aula nº 1	Espaço
	Data:26/10 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 50' min Objetivos: Explicação e exploração das várias figuras que devem compor uma coreografia bem como elementos gímnicos de ligação entre as mesmas, por parte dos alunos.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº 2	Espaço
	Data: 04/11 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Análise e execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº 3	Espaço
	Data:11/11 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Análise e execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº4	Espaço
	Data:16/11 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº 5	Espaço
	Data:23/11 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº 6	Espaço
	Data: 02/12 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº 7	Espaço
	Data:09/12 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº8	Espaço
	Data:11/01 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação	

	Aula nº 9	Espaço
	Data:20/01 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 25' min. **Objetivos:** Análise e execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação.	

	Aula nº 10	Espaço
	Data: 01/02 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Análise e execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação.	

	Aula nº 11	Espaço
	Data:08/02 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Análise e execução das várias figuras. Construção da estratégia para a construção da coreografia. Definição das posições por elemento. A sequência deve conter 3 figuras e 2 elementos de ligação entre as 3 figuras.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação.	

	Aula nº12	Espaço
	Data:01/03 /2022	1
Objectivos	Tempo programa 50'min. **Objetivos:** Observar a prestação de cada grupo na execução da sua coreografia verificando se a mesma cumpre com os critérios de êxito das figuras a trios e a pares e respetivos elementos de ligação. Realiza a tarefa na sua globalidade, realiza alguns elementos e ou figuras, mas com algumas incorreções, Não realiza a tarefa.	
Estratégias	**Segurança:** Colchões de Quedas, Descalços. Grupos heterogéneos- Grupo 1 - 8,16,22,23; Grupo 2 - 5,6,1,26; Grupo 3 -14,13,7,2; Grupo 4 - 10,24,9,28; Grupo 5 -18,25,20,29; Grupo 6-15,30,3; Material de apoio com figuras e elementos de ligação.	

Apêndice XII – Unidades Temáticas da Dança

	Aula nº 1	Espaço
	Data:28/10 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Objetivos:** Introdução ás Danças Sociais. Explicação e exploração do passo básico da rumba, acentuação quaternária e das progressões. Noções de linha de dança e espaço.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 2	Espaço
	Data: 16/11 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos:** Introdução à rumba quadrada, ensino do passo básico, movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 3	Espaço
	Data:23/11 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos:** Introdução à rumba quadrada, ensino do passo básico, movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº4	Espaço
	Data:02/12 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos:** Passo básico movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 5	Espaço
	Data:09/12 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 6	Espaço
	Data: 13/01 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 10' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 7	Espaço
	Data:18/01 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº8	Espaço
	Data:25/01 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 10' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 9	Espaço
	Data:27/01 /2022	2
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás+ Passo lateral com volta e contravolta.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 10	Espaço
	Data: 01/02 /2022	1
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás+ Passo lateral com volta e contravolta.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº 11	Espaço
	Data:03/02 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás+ Passo lateral com volta e contravolta.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

	Aula nº12	Espaço
	Data:10/02 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos:** Movimento de anca, pé ataca sempre c/ calcanhar, planta do pé, ponta do pé. Homem conduz. Pega fechada. Mulher em espelho. Passo básico+ passo progressivo Frente / Trás+ Passo lateral com volta e contravolta.	
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.	

Aula nº 13	Espaço
Data:03/03 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Objetivos:** Com música o par realiza a coreografia da Rumba Quadrada composta pelo passo básico "Quadrado" bem como o passo progressivo para a frente e para trás bem como o lateral com volta e contravolta dentro do ritmo da música com a fluidez, desempenhando ambas as posições de homem e mulher.
Estratégias	Coluna, Telemóvel ou CD. A pares e em Dance line. Material de apoio com passos ficha etnográfica da Dança. Disposição em xadrez. Professor de Costas para a turma.

Apêndice XIII – Unidades Temáticas do Voleibol Unidade Temática das AEN's (Orientação)

	Aula nº 1	Espaço
	Data:02/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 50' min **Avaliação inicial de orientação** **Objetivos**: Definição de regras, introdução à orientação, leitura e interpretação de mapas. Criação de um mapa rudimentar da escola, procura e registo das balizas no perímetro escolar. (Descoberta do percurso permanente).	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 2	Espaço
	Data: 09/11/2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso em linha.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 3	Espaço
	Data:18/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso em linha.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº4	Espaço
	Data:25/11 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso em Estrela.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 5	Espaço
	Data:30/11 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso em Estrela.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 6	Espaço
	Data: 07/12 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 15' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso em Estrela.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 7	Espaço
	Data:06/01 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso Score 100. Atribuição de pontuação às várias balizas, definição de vários percursos, competição entre os pares.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº8	Espaço
	Data:13/01 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso Score 100. Atribuição de pontuação às várias balizas, definição de vários percursos, competição entre os pares.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 9	Espaço
	Data:18/01 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso Score 100. Atribuição de pontuação às várias balizas, definição de vários percursos, competição entre os pares.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

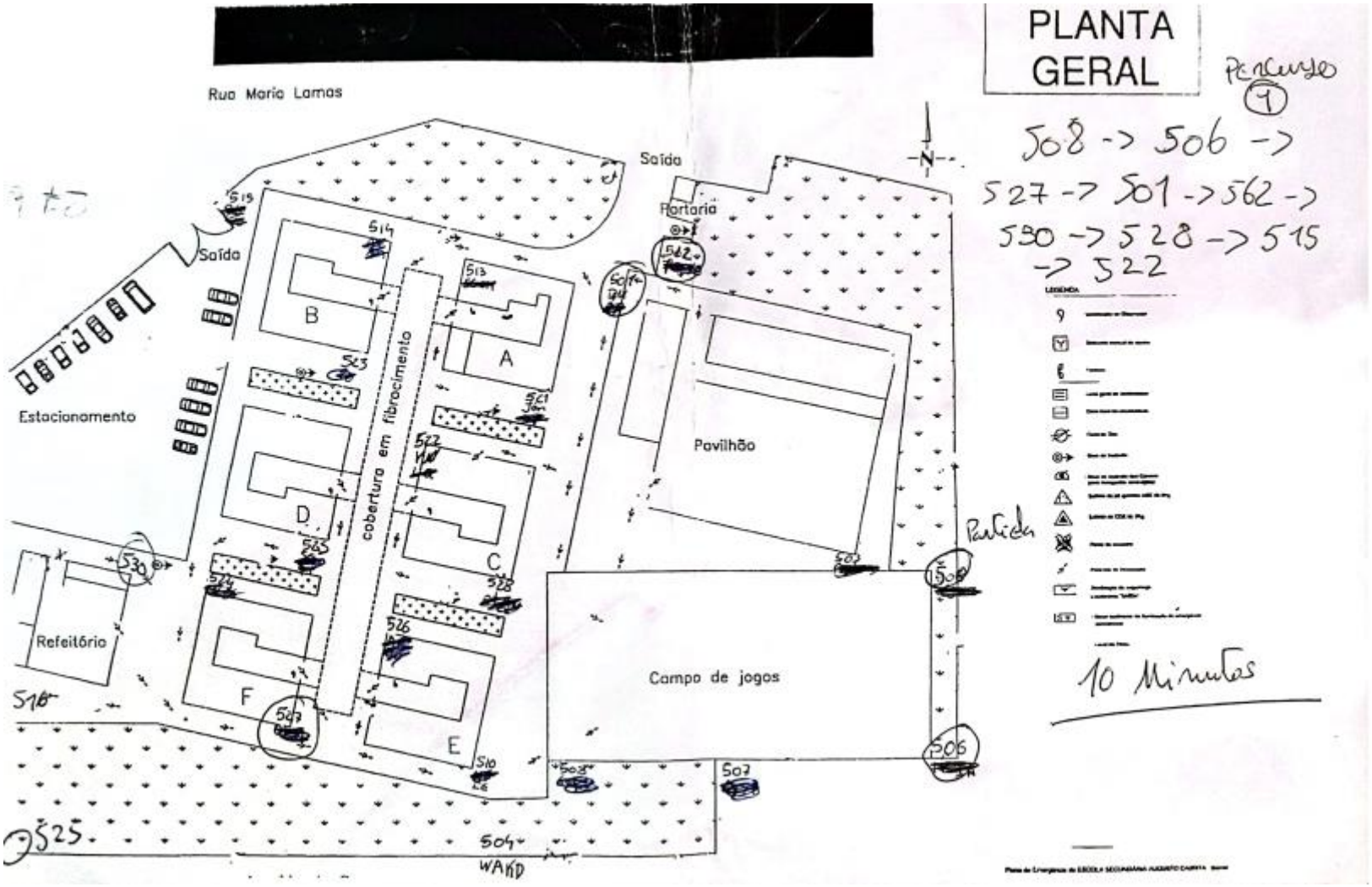
	Aula nº 10	Espaço
	Data: 25/01 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso Score 100. Atribuição de pontuação às várias balizas, definição de vários percursos, competição entre os pares.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº 11	Espaço
	Data:03/02 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 20' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Percurso em circuito. .	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares	

	Aula nº12	Espaço
	Data:10/02 /2022	4
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Introdução ao uso da bússola. Descobrir o ponto através do azimute.	
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares, Bússola.	

Aula nº 13	Espaço
Data:15/02 /2022	3
Objectivos	Tempo programa – 25' min **Objetivos**: Abordagem à temática da orientação. Introdução ao uso da bússola. Descobrir o ponto através do azimute.
Estratégias	**Materiais**: Papel, Caneta. Formação de grupos a Pares, Bússola.

Apêndice XIV – Mapa da ESAC com o respetivo balizamento e percurso



Apêndice XV – Questionário final sobre o debate para os professores

Reflexão final sobre o tema

1. Acha que este tema é um tema fraturante no seio do grupo de educação física da escola?

2. Caso lecione cursos profissionais lecionaria através de um modelo de planeamento por etapas?

3. Houve algum ponto que gostaria de ter visto abordado relativo ao tema tratado?

Apêndice XVI – Questionário da Direção de Turma

Questionário no âmbito da problemática detetada sobre a assiduidade da turma às aulas de E.F.

Questão central – "Eu faço o que é pedido nas aulas de Educação Física?"

Perante as várias respostas, indica se concordas ou não concordas com a mesma.

Faço, pois a Educação Física é divertida.		Porque me sentiria mal se não fizesse Educação Física.	
Faço porque quero aprender habilidades no âmbito do desporto.		Porque eu quero melhorar nas várias modalidades.	
Faço porque vou criar confusão se eu não fizer Educação Física.		Porque eu gosto de aprender/desenvolver novas técnicas ou habilidades.	
Faço porque é importante para me sair bem na Educação Física.		Faço, mas acho que estou a perder o meu tempo.	
Faço, mas não sei porque realmente faço.		Faço porque sinto entusiasmo quando aprendo coisas novas (novas habilidades).	
Faço porque Educação Física é empolgante.		Faço porque eu quero que os outros colegas achem que sou habilidoso.	
Porque eu quero que o professor pense que sou um bom aluno.		Faço, mas não vejo o que benefícios ganhos participando nas aulas de Educação Física.	
Faço, mas não entendo porque preciso fazer Educação Física.		Faço para o professor não me chamar a atenção.	
Porque é o que é esperado que eu faça.		Faço porque é obrigatório.	
		Faço porque eu posso aprender/desenvolver habilidades que poderei usar em outras áreas da minha vida.	
		Faço porque incomoda-me quando não participo.	

Apêndice XVII – Ficha de Inscrições para o Torneio de Futsal 3x3

Ficha de Inscrição

Torneio Futsal 3x3

Regulamento da Competição

- **Limite de jogadores: 5**

- **A chamada é feita 5 minutos antes de cada jogo;**

- **Cada jogo tem a duração de dez minutos corridos;**

- **Não é permitido pisar a área defensiva por mais de 3 segundos;**

- **Em caso de empate nas eliminatórias, haverá um periodo de 5 minutos de prolongamento, e se ainda assim o resultado permanecer empatado, ocorrerá a marcação de grandes penalidades.**

- **Pontapés de grande penalidade são marcados no meio campo sem guarda redes;**

- **O resultado é definido à melhor de três, e se nenhuma equipa se adiantar no marcador, recorre -se a morte súbita;**

- **Em caso de situações indisciplinares, os participantes serão imediatamente expulsos pela organização.**

Nome da equipa:_____

Nome	n.º	Ano/ Turma

Apêndice XVIII - Cartaz de Divulgação do Torneio de Futsal 3x3

Apêndice XIX - Boletim de Jogo

Equipa:		Golos	A	V	Equipa:		Golos	A	V
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
Capitão:					Capitão:				
Arbitro:									
Cronometrista:									
Resultado Final:									
Nota: A --> Amarelo V--> Vermelho									

Apêndice XX - Quadro de Resultados

Quadro de Resultados 3x3 Futsal

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 1				
1	9.30	1	Inter de melão	0	x	0	D.João Forever
2	10.10	3	Inter de melão	0	x	0	11º I
3	10.45	1	11º I	0	x	0	D.João Forever

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 2				
4	9.30	2	Rapazes di Fifa	0	x	0	Homens de negócio
5	9.45	3	Rapazes di Fifa	0	x	0	11ºF
6	10.10	2	Homens de negócio	0	x	0	Los Profs
7	10.25	3	Rapazes di Fifa	0		0	Los Profs
8	10.45	2	11ºF	0	x	0	Los Profs
9	11.00	3	11ºF	0	x	0	Homens de negócio

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 3				
10	9.30	3	Reguengos F.C	0	x	0	10ºE
11	9.45	2	Reguengos F.C	0	x	0	Uber eats
12	10.10	1	Reguengos F.C	0	x	0	Filhos do Cartaxo
13	10.25	2	Uber eats	0	x	0	Filhos do Cartaxo
14	10.45	3	10ºE	0	x	0	Filhos do Cartaxo
15	11.00	2	Uber eats	0	x	0	10ºE

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 4				
17	9.45	1	Los Pichoneros	0	x	0	10º D
18	10.25	3	Los Pichoneros	0	x	0	51 FC
19	11.00	1	51 FC	0	x	0	10º D

Apêndice XXI - Quadro Competitivo

QUADRO COMPETITIVO MASCULINO - TORNEIO DE FUTEBOL 3X3 ESAC

QUADRO DE RESULTADOS

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 1				
1	9.30	1	Inter de melão	2	x	0	D.João Forever
2	10.10	3	Inter de melão	1	x	1	11º I
3	10.45	1	11º I	5	x	1	D.João Forever

	Class.	Grupo 1	Pontos	≠	G.M.	G.S.
Equipas	1	Inter de melão	5	2	3	1
	3	D.João Forever	2	-6	1	7
	2	11º I	5	4	6	2
		TOTAIS	0	0	10	10

		Equipa	Pontos
Classificação	1º	Inter de melão	5
	2º	11º I	5
	3º	D.João Forever	2

* O apuramento das equipas é feito pelas duas melhores classificadas de cada grupo e pelos dois melhores 3º classificados

QUADRO DE RESULTADOS

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 2				
4	9.30	2	Rapazes di Fifa	2	x	0	Homens de negócio
5	9.45	3	Rapazes di Fifa	2	x	1	11ºF
6	10.10	2	Homens de negócio	2	x	3	Los Profs
7	10.25	3	Rapazes di Fifa	0		1	Los Profs
8	10.45	2	11ºF	1	x	2	Los Profs
9	11.00	3	11ºF	2	x	2	Homens de negócio

	Class.	Grupo 2	Pontos	≠	G.M.	G.S.
Equipas	1	Rapazes di Fifa	7	3	4	1
	2	Homens de negócio	4	-2	2	4
	3	Los Profs	3	-1	1	2
	4	11ºF	4	-1	3	4
		TOTAIS	0	-1	10	11

		Equipa	Pontos
Classificação	1º	Rapazes di Fifa	7
	2º	Homens de negócio	4
	3º	Los Profs	3
	4º	11ºF	4

* O apuramento das equipas é feito pelas duas melhores classificadas de cada grupo e pelos dois melhores 3º classificados

QUADRO DE RESULTADOS

Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 3				
10	9.30	3	Reguengos F.C	1	x	0	10ºE
11	9.45	2	Reguengos F.C	1	x	2	Uber eats
12	10.10	1	Reguengos F.C	1	x	4	Filhos do Cartaxo
13	10.25	2	Uber eats	1	x	4	Filhos do Cartaxo
14	10.45	3	10ºE	2	x	2	Filhos do Cartaxo
15	11.00	2	Uber eats	1	x	4	10ºE
16	11.15	2		0	x	0	

Equipas	Class.	Grupo 3	Pontos	≠	G.M.	G.S.
	1	Reguengos F.C	5	0	2	2
	2	10ºE	6	2	4	2
	3	Filhos do Cartaxo	8	1	2	1
	4	Uber eats	5	-2	3	5
		TOTAIS	0	1	11	10

Classificação	Equipa	Pontos
1º	Reguengos F.C	5
2º	10ºE	6
3º	Filhos do Cartaxo	8
4º	Uber Eats	5

* O apuramento das equipas é feito pelas duas melhores classificadas de cada grupo e pelos dois melhores 3º classificados

QUADRO DE RESULTADOS

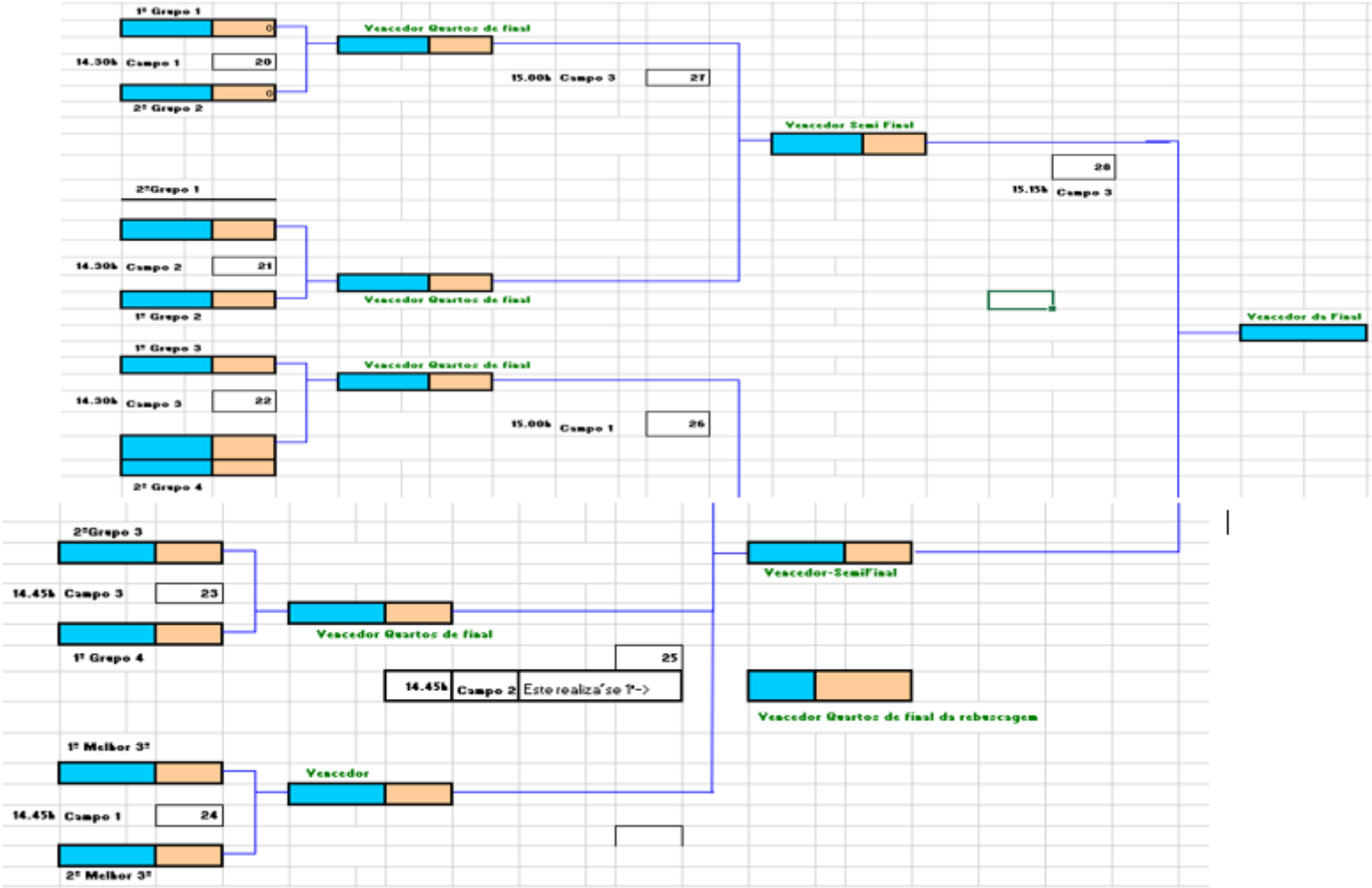
Jogo Nº	Horas	Campo	Grupo 4				
17	9.45	1	Los Pichoneros	0	x	2	10º D
18	10.25	3	Los Pichoneros	0	x	1	51 FC
19	11.00	1	51 FC	0	x	4	10º D

Equipas	Class.	Grupo 4	Pontos	≠	G.M.	G.S.
	2	Los Pichoneros	2	-3	0	3
	1	10º D	6	6	6	0
	3	51 FC	4	-3	1	4
		TOTAIS	0	0	7	7

Classificação	Equipa	Pontos
1º	10º D	6
2º	Los Pichoneros	2
3º	51 FC	4

* O apuramento das equipas é feito pelas duas melhores classificadas de cada grupo e pelos dois melhores 3º classificados

Apêndice XXII - Quadro das Eliminatórias



Anexos

Anexo I -Tabelas de Referência do Fitescola Feminino

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,3	18,7	66,8	22,7
10	13,7	19,4	68,9	24,4
11	14,1	20,3	70,8	25,8
12	14,7	21,3	72,5	26,8
13	15,2	22,3	74,2	27,8
14	15,7	23,1	75,7	28,6
15	16,0	23,8	76,8	29,2
16	16,3	24,3	77,7	29,8
17	16,4	24,6	78,5	30,5
18+	18,5	25,0	79,2	31,4

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

Anexo II -Tabelas de Referência do Fitescola Masculino

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

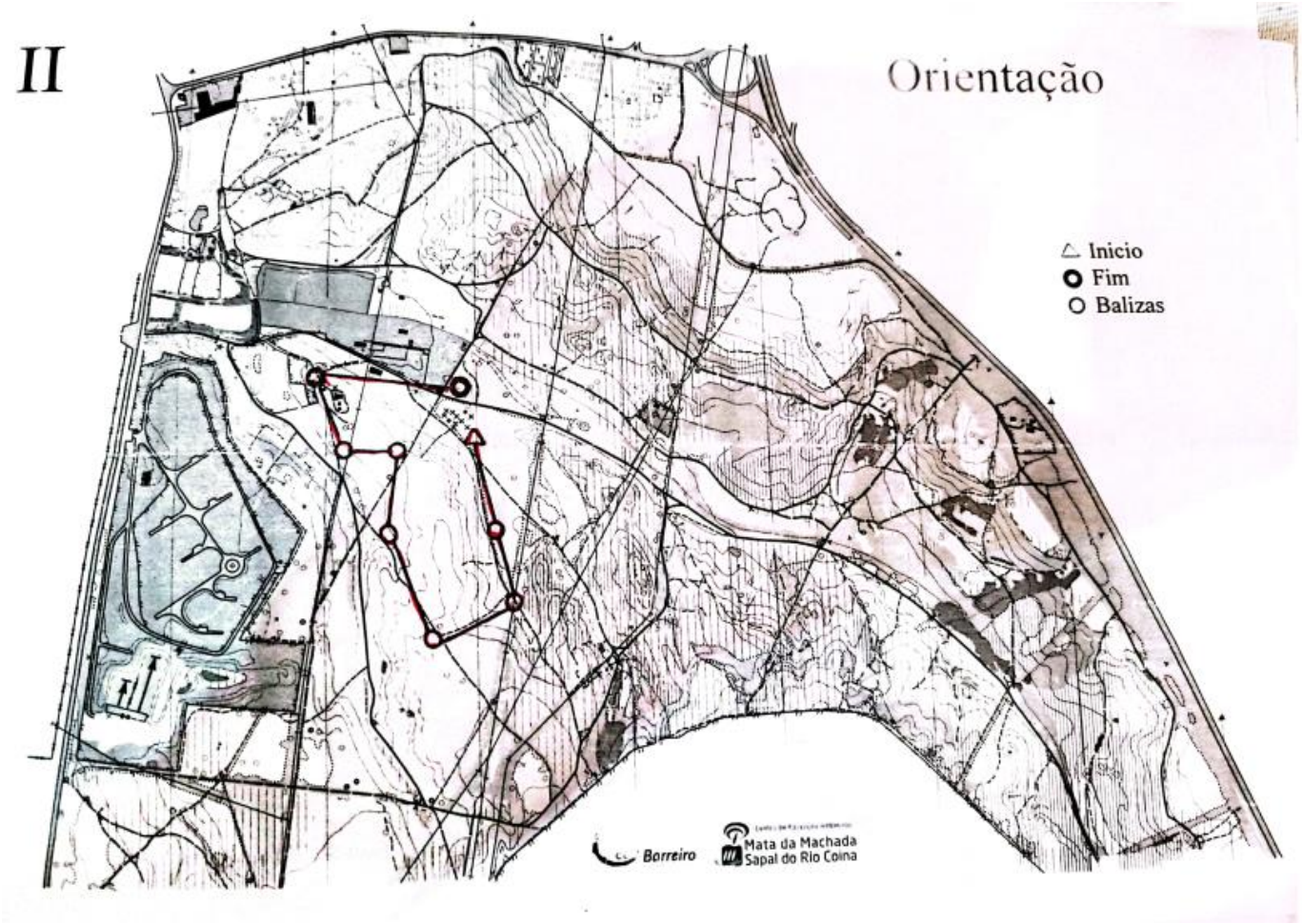
COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m²		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

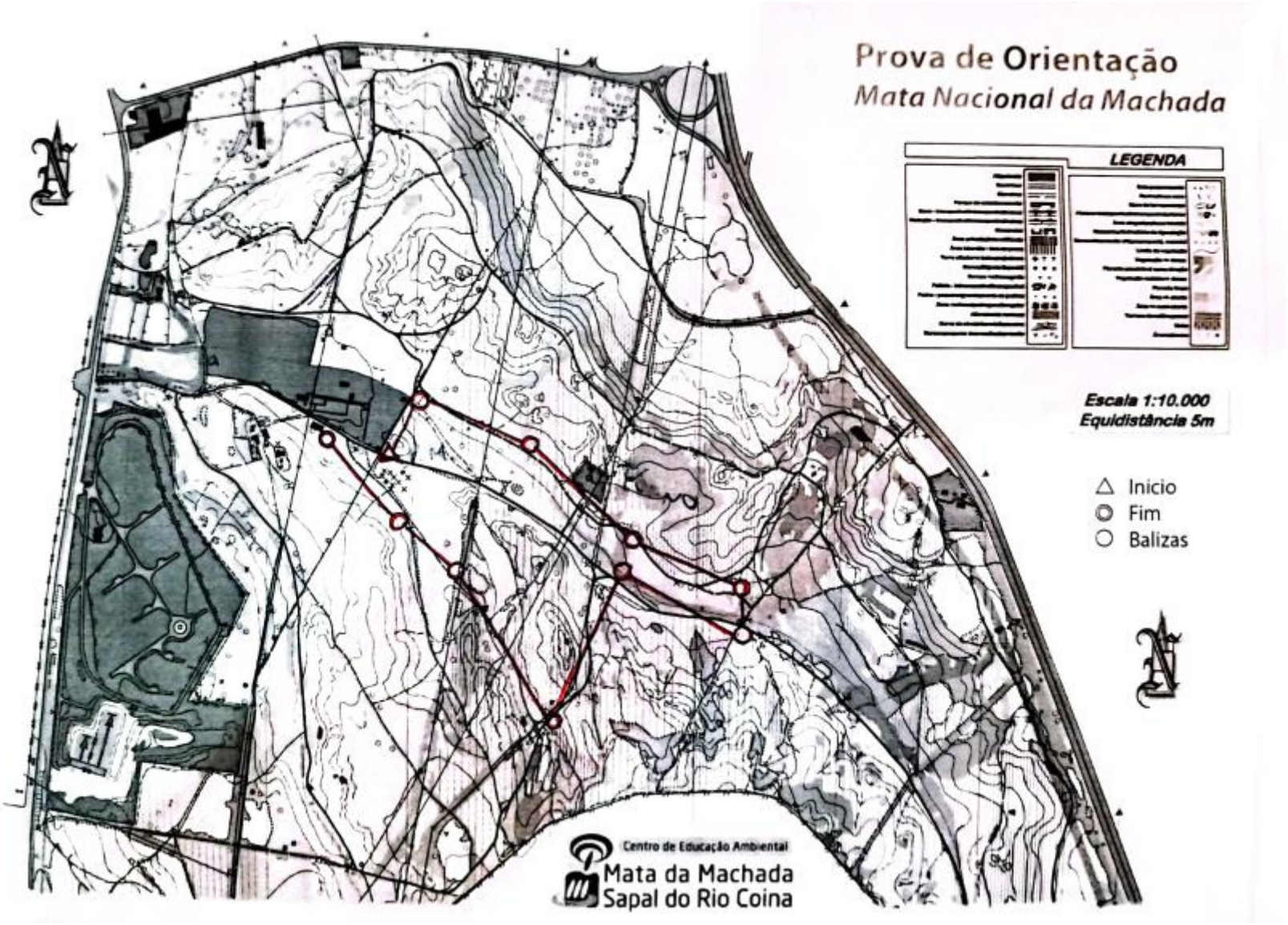
APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	Sim (S) – Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

Anexo III– SC – Mapa Percurso Pequeno



Anexo IV-SC-Percurso Médio



Anexo V-DT-Relatório de faltas dos alunos do 12ºJ

	Estudo do Movimento																			
	Estudo do Movimento-Constituição e					Educação Física-Atividades de exp oração da natureza					Educação Física-Atividades Físicas/Contextos e Saúde					Educação Física-Dança III				
Aluno	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite
Afonso Gabriel Sim Sim Fragoso		2	3		4			2		2					2			1		2
Alexandre Miguel Martins Cardoso					4			2		2					2					2
Andre Filipe Rasquete Almeida			6		4			2		2					2			1		2
Beatriz Barros Guerreiro	1		19		4			3		2			1		2			2		2
Carolina da Costa Silva Coelho		7	4		4			2		2					2			2		2
Carolina Sofia Pereira Ferreira		1	6		4			2		2					2			1		2
Cláudio Filipe Martins Mendes Furtado					4			1		2					2					2
Diana Isabel Pardal Francisco Figueiredo		1			4					2					2					2
Dinis Escada Botas Santos Soares		1			4		1			2					2					2
Diogo Alexandre da Cunha Rodrigues			2		4			1		2					2					2
Eduardo de Oliveira Lima		2	1		4		1	1		2					2					2
Eduardo Gonçalves Sousa	1		6		4			2		2					2			1		2
Gonçalo Filipe Correia Nogueira					4					2					2					2
Gonçalo Filipe Gomes Alegria da Luz					4			1		2					2					2
Hugo Pinto Lopes					4					2					2					2
Inês Maria Martins Gonçalves			3		4			3		2					2			1		2
Iúri Alexandre da Silva Felício	1		23		4			3		2					2			2		2
João Artur Padre Borges			8		4			3		2					2			1		2
João Pedro Monteiro Baião	1		18		4			2		2			1		2			2		2
João Rodrigo Inácio Cabrita		1	6		4			3		2					2			1		2
José Marcos de Jesus Silva Simões		2	10		4			2		2					2			1		2
Lara Rute Penedo Faustino					4		1			2					2					2
Madalena de Almeida Pina		1	7		4			3		2					2			2		2
Márcio da Silva Roberto		2			4			2		2					2					2
Martim Simões Sirgado		1	1		4			2		2					2			1		2
Micael Bento Diogo			1		4			3		2					2			1		2
Rúben Miguel Almeida Silva		4	6		4			1		2					2			1		2
Tiago Miguel Amaral da Silva		1	1		4			1		2					2					2
Tomas Alexandre Pires Lebrinhas			2		4			2		2					2			1		2
Vasco Ventura da Silva Godinho Neves			5		4			2		2					2					2

										Matemática					Português					Área de Integração				
Educação Física-Ginástica III					Educação Física-Jogos desportivos coletivos III					Matemática-Funções de Crescimento					Português-Módulo 7					Área de Integração-Módulo 5				
Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite
				2		1			2					4		1			5		1	3		5
				2			1		2					4		1			5					5
		1		2		1	1		2			1		4		1			5		2	4		5
		1		2			2		2	1		5		4			3		5			15		5
				2		1	1		2	1	2			4		1	2		5		5	6		5
				2			1		2			1		4		3	4		5	2		6		5
				2					2					4		1			5			1		5
				2					2					4					5			2		5
				2					2		2			4		1			5			2		5
				2					2			1		4		1			5					5
				2			3		2		1			4					5		3			5
				2					2			1		4			4		5		1	7		5
				2					2					4					5		1			5
				2					2	1				4		1			5			1		5
				2					2					4					5			1		5
				2					2	1		3		4		2			5	2		4		5
		1		2			3		2					4					5			1		5
				2			2		2			2		4			1		5			5		5
		1		2			2		2	1		3		4			3		5	2		22		5
				2					2			1		4			2		5		1	3		5
		1		2			1		2	1		2		4			2		5			7		5
				2					2					4					5		1			5
		1		2					2		1	2		4					5	2	3	3		5
				2					2		1			4					5		2	1		5
				2					2			1		4					5	2	2	4		5
				2			1		2					4					5			6		5
				2					2	1	2	1		4			2		5		1	6		5
				2					2			1		4					5		3	1		5
				2			1		2					4			2		5			6		5
		1		2					2					4					5					5

					Desportos de Exploração da Natureza					Exercício e Saúde														
Desportos Coletivos e Individuais-Ténis de mesa					Desportos de Exploração da Natureza-Atividades de					Exercício e Saúde-Ginástica aeróbica - montagem					Exercício e Saúde-Cardiofitness e musculação - o					Exercício e Saúde-Ginástica localizada - metodologia				
Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3			2		3
				3					6	2		6		6					3	2		4		3
				3					6					6					3	2		2		3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3	2				3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3		2			3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3		2			3
				3					6					6					3		2			3
				3					6		2			6					3					3
				3					6					6					3	2				3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3					3
				3					6			2		6					3					3
				3					6			1		6					3					3
				3					6	2		18		6					3			7		3
				3					6			2		6					3			2		3
				3					6					6					3			4		3
				3					6		1			6					3		1	2		3
				3					6		2			6					3					3
				3					6		1			6					3		1			3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3					3
				3					6		4	2		6					3			2		3
				3					6		2			6					3			2		3
				3					6					6					3					3
				3					6					6					3					3

Estudo do Movimento																								
Estudo do Movimento-Constituição e					Educação Física-Atividades de exploração da natureza					Educação Física-Atividades Físicas/Contextos e Saúde					Educação Física-Dança III					Educação Física-Ginástica III				
Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite	Por Justificar	Justificadas	Injustificadas	Marcadas Por Validar	Limite
	2	3		4			2		2					2			1		2					2
				4			2		2					2					2					2
		6		4			2		2					2			1		2			1		2
1		19		4			3		2			1		2			2		2			1		2
	7	4		4			2		2					2			2		2					2
	1	6		4			2		2					2			1		2					2
				4			1		2					2					2					2
	1			4					2					2					2					2
	1			4		1			2					2					2					2
		2		4			1		2					2					2					2
	2	1		4		1	1		2					2					2					2
1		6		4			2		2					2			1		2					2
				4					2					2					2					2
				4			1		2					2					2					2
				4					2					2					2					2
		3		4			3		2					2			1		2					2
1		23		4			3		2					2			2		2			1		2
		8		4			3		2					2			1		2					2
1		18		4			2		2			1		2			2		2			1		2
	1	6		4			3		2					2			1		2					2
	2	10		4			2		2					2			1		2			1		2
				4		1			2					2					2					2
	1	7		4			3		2					2			2		2			1		2
	2			4			2		2					2					2					2
	1	1		4			2		2					2			1		2					2
		1		4			3		2					2			1		2					2
	4	6		4			1		2					2			1		2					2
	1	1		4			1		2					2					2					2
		2		4			2		2					2			1		2					2
		5		4			2		2					2					2			1		2

Anexo VI - Relatório de Instalações e Materiais

Relatório de Instalações e Material Didáctico / Desportivo - ano lectivo de 2021/2022

Equipamento - MATERIAL PORTÁTIL por MODALIDADE e DISCIPLINA

Localização	Equipamento	Elementos	Estado de: Bom	Satisfatório	Reparar	Mau	Observ.
Arrecadação de material	Futebol e Futsal	Bolas de Futsal Moove Laranja		9			
		Bola de borracha branco e preto - Molten SS4R11					
		Futebol Couro Mikasa Oficial Sintra	3				Novas
		Futebol nº4 borracha Mikasa					
		Futebol nº4 borracha Molten					
		Futebol nº5 Couro sintético Molten Oficial Nova p encher	1				
		Bolas novas usadas Futsal moove cor branca	19				Brancas
		Bolas novas por encher Futsal moove cor branca	15				Novas p/ Enche
		2 pares de balizas pequenas Sports Partner com redes	x				
		2 pares de balizas - Ferro brancas 3x3 Exterior				x	Sem redes
		1 par de balizas verdes 3x3 com rede		x			
	Ginástica	Colchões de queda finos de cor verde		10			
		Colchão grande de queda com capa Azul (Troca PAM)	1				
		Colchão grande de queda com capa Azul	1				
		Colchão médio de cor azul e capa sintética (2)	2				
		Plinto de 6 e 8 caixas em madeira (2)	2				
		Plinto de espuma forrada Azul e Amarelo	1				Novo
		Bock	1				
		Trampolin Reuter	2				
		Minitrampolim (2) e Cama Elástica (1)	3				
		6 Aros (4 azuis e 2 amarelos)		x			

Arrecadação de material	**Badminton**	1 conjunto de 3 redes conjuntas		x			
		Rede oficial		3			
		Raquetes em uso		21			
		Raquete yonex basic 700					
		Raquetes novas (no armário)	30				
		1 par de Postes verdes para 3 redes (largura do pavilhão)	x				
		1 par de Postes para campo oficial	x				
		10 tubos de Volantes novos Com 6 Volantes cada	9				
		Volantes de material sintético em uso		12			Volantes
		Volantes de penas					Não Há
	Basquetebol	Bola de Couro Sintético Molten GE6 Oficial					
		Bolas de Borracha Laranja Molten B7R Oficial					
		Bolas de Borracha moove a uso		10			
		Bola de borracha laranja Mikasa					
		Bola de Couro sintético Molten GG 6X/FIBA/GG7		5			
		Bola de couro sintético Willson e Sapalding					
		Bolas Novas Moove Oficiais Cellular (Por encher)	21				Novas
		Bolas de couro sintético Molten GG6X Oficial FIBA	3				
		1 par de Tabelas Oficiais com carrinho		x			
Cacifo nº 8	**Beisebol**	3 Capacetes	x				cacifo 8
		3 Luvas	x				cacifo 8
		2 Bolas	x				cacifo 8
Arrecadação de material	**Korfbal**	1 par de Postes de suporte do cesto	x				
		1 par de cestos	x				
		Bolas Oficiais Mooveme	5				Nova a uso
Cacifo nº 1	**Escalada**	Corda: 2 sacos com cordas	x	x			cacifo 1
		Boudriers e restante material de escalada	x	x			cacifo1

	Hóquei de campo	Stick de cor vermelha	**12**				
		Stick de cor azul (7) e amarelos (15)	**22**				16 Novos
		Bolas de plástico (19 a uso e 11 novas) Total 32	**11**	**19**			11 Novas
	Judo	6 Tapetes Verdes	**6**				
		7 Tapetes Azuis Novos e 5 Azuis e Amarelos	**12**				
	Remo *						
Arrecadação de material	**Rugby**	Bola de material sintético Mikasa Oficial		**2**			Vazam
		Bola de material sintético Gilbert - Nestum / Nestlé		**7**			
		Saco tranporte material ?	**1**				
		Coletes Azuis (8); Coletes Amarelos (7)?	**15**				
		Fitas de várias cores (Verdes, lilás, Azuis, Verde claro)?	**33**				
		Cintos pretos (20), Vermelhos (18)?	**38**				
	Ténis	13 caixas de Bolas com 3 unidades cada (39)	**x**				Novas Boas
		53 bolas (46 Novas) e 7 usadas	**x**	**x**			Novas Boas
		5 Raquetes usadas 15 Novas usadas Moove	**x**				15 Novas
	Fitness Ginástica	Tapetes individuais (Rosa; Verde; Azul)	**30**				Novos
		Setps Cinzentos	**15**				Novos

MATERIAL PORTÁTIL por MODALIDADE e DISCIPLINA

Localização	Equipamento	Elementos	Estado de: Bom	Satisfatório	Reparar	Mau	Observ.
	Voleibol	2 pares de postes de cor branca Novos	x				
		1 par de postes de cor branca Usados	x				
		1 par de postes metalizados	x				esticador
		1 par de postes de cor branco	x				esticador
		1 par de protecções de postes (plastificadas)		x			
		1 par de protecções de postes (espuma sem capa)		x			
		1 Conjunto de Correias para as protecções dos postes		x			
		3 redes oficiais		x			
		2 redes não oficiais		x			
		1 par de Varetas de jogo oficiais	x				
		1 par de Bainhas verticais para as varetas	x				
		Bola nº 4 couro sintético verm./verde/branco Molten					
		Bola nº 5 couro sintético Verm./Verde/Branco Molten		14			
		Bola nº 5 borracha/Nylon branco Molten					
		Bola nº 5 couro sintético branco Molten - Soft Touch					
		Bola nº 5 sintético branco Molten - Soft Touch					
		Bola nº 5 couro sintético Amarelo e Azul Mikasa Novas	3				Armário
		Bola nº 5 couro sintético Amarelo e Azul Mikasa	19				5 novas
		Bolas Beach Volley	4				

Arrecadação de material	quipamento -	MATERIAL DIVERSO e/ou MULTIDISCIPLINAR					
		1 Corda de Tracção (jogos tradicionais) e 1 Corda grossa Fitnes	2				Fitness Nova
		4 pares de Andas (jogos tradicionais)		x			
		Bolas Medicinais 2 (4 Kg); 1 (5Kg)	x				Usadas
		Apitos Apitos manuais (6) e de sopro (3)	6	3			,
		Cronómetro	4				São novos
		Bolas multiusos rosa	2				
		Bolas medicinais Novas 2 (1Kg) e 3 (2Kg)	3				Novas
		Marcador de pontos de jogo	2	2			
		Fita métrica de 20 m	1	1		1	1 Nova
		Régua de fixação vertical em madeira		1		1	
		Pinos grandes de cor Laranja e Branco		10			Usados
		Discos de marcação/sinalização amarelos		36		3	
		Discos de marcação/sinalização de cor laranja		27		3	
		1 Bancada p/ Senta e Alcança	1				Nova
		Pinos grandes de cor Laranja				2	Velhos
		Tapetes de Fitness 6 Rosa; 10 Azuis; e 14 Verdes	30				Novos
		Carrinhos de transporte de bolas	3	2			
		Plataforma de transporte de colchões de queda		1			
		Agulhas para enchimento de bolas	20				
		Bomba manual p/enchimento (molten Air Pump Ap 60)		1			Reparada
		1 par de Redes de Baliza de Andebol / futebol	1				p/ substituição
		1 Compressor Air	1				
		Cordas Novas de várias cores no armário	12		Novas no armário		
		Cordas a uso de várias cores	28		Usadas		