

Mónica Raquel Pereira Martins

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NO EXTERNATO MARISTA
DE LISBOA**

Orientador da Faculdade: Professor Doutor João Comédias

Orientador de Escola: Professor Bruno Oliveira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Mónica Raquel Pereira Martins

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 3 de Novembro de 2020, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 237/2020, de Outubro de 2020, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa;

Arguente: Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira;

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Resumo

Este documento tem o propósito de expor as atividades realizadas no estágio pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física, realizado no Externato Marista de Lisboa, no ano letivo de 2019/2020. Tem também a finalidade de análise e reflexão sobre a experiência que o estágio proporciona, assim como dar nota das competências desenvolvidas quer do ponto de vista profissional como do ponto de vista pessoal.

Neste relatório será feita uma descrição das atividades realizadas nas áreas de intervenção deste estágio, a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e o seminário. Iremos apresentar o planeamento, as tarefas e os resultados obtidos nas respetivas áreas de intervenção, assim como uma reflexão acerca do contributo prestado à Instituição de estágio.

Procuramos gerir de forma eficaz e equilibrada as diversas dimensões que esta vivência do estágio pedagógico enquadra, desde a função docente na prática letiva até às ações de natureza científica e pedagógica, passando pelo convívio e participação na comunidade letiva.

Acreditando na eficácia da escuta ativa e no feedback, a atenção para melhorar estas habilidades de comunicação foi uma constante. Verificámos que ao longo do tempo, tornaram-se notórias as transformações. Registámos melhoria das competências relacionais, da empatia e resiliência. Características estas, desenvolvidas ou reforçadas, essenciais para superar os desafios que a vida profissional e pessoal a todos coloca. E a escola é um lugar ideal para cada um as treinar!

Palavras chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Áreas de Intervenção; Desenvolvimento de Competências.

Abstract

In this document we will report the activities performed in the pedagogical training of the 2nd year of MA in the Teaching of Physical Education, which took place at Externato Marista de Lisboa in the academic year 2019/2020. It is also intended to analyse and discuss the experience provided by this training and to give evidence of the improved professional and personal abilities.

The activities performed in the intervention areas of this training, teaching, class orientation, school sports and the seminar will be described. We will detail the planning, the tasks and the results obtained in the several intervention areas, and we will discuss our contribution to the training institution.

We have sought to accomplish, in a balanced and effective way, the multiple tasks required by such pedagogical training, from actual teaching activities to scientific and pedagogical actions, as well as socialisation and participation in the school community.

Since we believe in active listening and feedback, we have always been focused in improving these communication skills. With time, changes became visible. We have improved our interaction, empathy and resilience abilities. Such characteristics, either developed or reinforced, are essential to successfully cope with the challenges of our professional and personal life. And school is the ideal place for us to improve them!

Keywords: pedagogical training; Physical Education; intervention areas; skills improvement.

Abreviaturas

ABCD – Aptidão física, bolas, colchões e dança;

ADM – Associação desportiva Marista;

AGIC – Protocolo de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima;

DE – Desporto escolar;

DT – Diretora de turma;

EE – Encarregado de educação;

EF – Educação Física;

EML – Externato Marista de Lisboa;

EROS – Etapa de receção e orientação do aluno para o sucesso;

ESP – Escola Secundária da Portela;

FH – Formação Humana;

GR – Guarda-redes;

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

OMS – Organização Mundial de Saúde;

PAI – Protocolo de avaliação inicial;

PNEF – Programa Nacional de Educação Física;

PTI – Professor a tempo inteiro;

SBV – Suporte Básico de Vida;

SOFIT - System for observing fitness instruction time;

SVP – São Vicente Paulo;

UD – Unidade didática;

UT – Unidade de treino;

ZSAF – Zona saudável de aptidão física.

Índice

INTRODUÇÃO	10
1. LECIONAÇÃO	17
1.1. Caraterização do ensino no Externato Marista de Lisboa	18
1.2. Caraterização da turma	20
1.3. 1ª Etapa – Prognóstico.....	22
1.4. 2ª Etapa - Prioridades	31
1.5. 3ª Etapa – Progresso	37
1.6. 4ª Etapa - Produto	40
1.7. Professor a tempo inteiro (PTI).....	43
2. DIREÇÃO DE TURMA	48
2.1. Caraterização do Diretor de turma	49
2.2. 1ª Etapa- Prognóstico	49
2.3. 2ª Etapa – Prioridades.....	51
2.4. 3ª Etapa - Progresso.....	53
2.5. 4ª Etapa - Produto	55
2.6. Saída de campo	56
3. DESPORTO ESCOLAR.....	64
3.1. Caraterização inicial do grupo de Futsal Feminino	66
3.2. Recursos materiais e temporais.....	67
3.3. 1ª Etapa – Prognóstico.....	68
3.4. 2ª Etapa – Prioridades.....	69
3.5. 3ª Etapa - Progresso.....	71
3.6. 4ª Etapa - Produto	76

4. SEMINÁRIO	78
4.1. 1ª Etapa – Prognóstico.....	80
4.2. 2ª Etapa – Prioridades.....	82
4.3. 3ª Etapa – Progresso.....	85
4.4. 4ª Etapa – Produto.....	96
CONCLUSÃO.....	104
BIBLIOGRAFIA	110
APÊNDICES	I
Apêndice I – Ficha de informação pessoal do aluno	II
Apêndice II – Planeamento 1ª Etapa	V
Apêndice III – Avaliação inicial 10º1B	VI
Apêndice IV – Grupos da 2ª Etapa	VII
Apêndice V – Planeamento da 2ª Etapa Lecionação	VIII
Apêndice VI – Quadro de níveis da sequência da Ginástica de Solo	XII
Apêndice VII – Exercícios de aptidão física.....	XII
Apêndice VIII – Plano anual lecionação	XIII
Apêndice IX – Planeamento da 3ª Etapa Lecionação.....	XIV
Apêndice X – Ficha de níveis	XIX
Apêndice XI – Aprendizagens dos alunos	XXI
Apêndice XII – Planeamento da 4ª Etapa Lecionação	XXII
Apêndice XIII – Ficha de observação AGIC (PTI)	XXIII
Apêndice XIV – Ficha formativa Bullying.....	XXIV
Apêndice XV – Planeamento da Saída de campo	XXV
Apêndice XVI – Cartaz Desporto Escolar.....	XXX

Apêndice XVII – Plano anual Desporto Escolar	XXXI
Apêndice XVIII – Síntese do planeamento do DE.....	XXXII
Apêndice XIX – Avaliação inicial Desporto Escolar	XXXIII
Apêndice XX – Planeamento 2ª Etapa DE	XXXIV
Apêndice XXI – Planeamento da 3ª Etapa DE	XXXVII
Apêndice XXII – Guião de questionário aos professores do EML	XL
Apêndice XXIII – Guião de questionário aos professores de escolas com 3 vezes por semana	XLI

Índice de figuras

Figura 1 - Representação do percurso de orientação	XXVI
Figura 2 - Localização das atividades em Algar do Pena.....	XXIX

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Opinião sobre a organização curricular do 3º ciclo, presente no EML de 45+90 minutos	86
Gráfico 2 - Opinião sobre a organização curricular do 3º ciclo, presentes em algumas escolas (SVP) de 50+50+50 minutos	87
Gráfico 3 - Opinião sobre as aulas de 45 minutos	88
Gráfico 4 - Opinião sobre as aulas de 50 minutos	89
Gráfico 5 - Opinião sobre as aulas de 90 minutos	90
Gráfico 6 - Tempos de aula – Protocolo AGIC	93
Gráfico 7 - Atividade do Aluno - Protocolo SOFIT	94
Gráfico 8 - Gestão da Aula - Protocolo SOFIT	95
Gráfico 9 - Envolvimento na Aula - Protocolo SOFIT	96

Índice de quadros

Quadro 1 - Horário semanal	12
Quadro 2 - Planeamento Inicial	16
Quadro 3 - Finalidades e objetivos Lecionação	26
Quadro 4 – Fragilidades e facilidades dos alunos	32
Quadro 5 - Objetivos para grupos de alunos	34
Quadro 6 - Aulas observadas AGIC	40
Quadro 7 - Horário PTI	44
Quadro 8 - Grupos de nível	70
Quadro 9 - Planeamento da 4ª etapa DE.....	76
Quadro 10 - Resultados do estudo observacional AGIC.....	93
Quadro 11 - Planeamento da apresentação do seminário	102

Introdução

O estágio pedagógico é a oportunidade de nos aproximar da realidade prática, de diferenciar um académico de um profissional, de diferenciar um licenciado em Educação física de um profissional (Bom & Brás, 2003). O estágio pedagógico é fundamental para a vivência da experiência integral de «ser professor». Loureiro (1986)¹, citado por Cunha (2010, p. 42), refere que o professor deve ser capaz de desenvolver e de promover nos alunos a “[...] aptidão para ser tudo o que se pode ser.”

A ideia de inclusão foi uma linha orientadora deste estágio. Incluir passa “pelo reconhecimento de que os alunos devem aprender juntos, que a heterogeneidade e a diversidade são um valor.” (Leitão, 2010, p. 2). O mesmo autor refere:

“Os professores aumentam a qualidade das suas práticas quando proporcionam a *cooperação entre alunos*. Importa desenvolver a interdependência positiva entre alunos, as interações face-a-face, a responsabilidade individual no seio do grupo, a avaliação dos procedimentos usados no trabalho de grupo, maximizando desta forma a participação ativa e construtiva de todos os alunos na construção do seu próprio desenvolvimento.” (Leitão, 2010, p. 2)

É no estágio, no exercício da prática docente, que o futuro professor toma consciência da importância da educação para uma sociedade mais justa, mais inclusiva e para, do ponto de vista individual, contribuir para formar pessoas mais saudáveis física e psicologicamente.

Para além da importância dos conhecimentos a transmitir aos alunos é essencial a relação interpessoal que se cria entre os alunos entre si e entre estes e o professor, sendo estas interações fatores facilitadores do processo de aprendizagem (Cunha, 2010). Esta ideia vem ao encontro de um estudo realizado por Carreiro da Costa (2017), em que uma amostra de professores aponta que os fatores de sucesso e insucesso dependem da atividade do ‘ensino’ e da relação educativa entre professores e alunos.

O estágio proporciona, para além da que se desenvolve entre o núcleo de estágio, a cooperação com a restante comunidade educativa da escola: com os docentes de EF,

¹ Loureiro, J. (1986). Elementos para uma política de formação de formadores em educação. *Ludens*, 10 (3/4), 7-10.

com os professores dos restantes grupos disciplinares, com os assistentes operacionais, com a direção da escola e, ainda, sempre que necessário, com os EE. É assim que, numa prática diária numa escola, a interseção entre as atividades desenvolvidas nas quatro áreas de intervenção segundo o modelo das etapas (Lecionação, Prioridades, Progresso e Produto) e na área das interações pessoais compreendemos a necessidade de uma profissionalização.

No presente ano letivo o núcleo de estágio foi constituído por 3 estagiário, o orientador da Escola Bruno Oliveira e o orientador da Universidade professor João Comédias. Reconhecemos, desde já, a importância da partilha de experiências e da observação das aulas entre os estagiários e a importância da orientação pedagógica e científica dos orientadores na consolidação das práticas de sucesso e apoio na superação de dificuldades.

Áreas do estágio - Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário

O modelo de estágio apresentado percorre todas as dimensões de uma prática pedagógica e educacional que um professor de Educação Física deve exercer numa escola, mas é também a oportunidade de colocar na prática profissional os conhecimentos teóricos e práticos que adquiriu na formação universitária, sob o supervisionamento dos orientadores.

Cabe ao professor estagiário, nas 4 áreas do estágio, ter a autonomia e responsabilidade de tomar decisões que sejam enquadradas e justificadas cientificamente, assim como sejam contextualizadas atendendo aos documentos oficiais e às orientações da instituição de estágio, bem como ao levantamento das necessidades dos alunos.

Na área da Lecionação, na atribuição das turmas aos estagiários foi auscultada a opinião dos estagiários de modo a conciliar as conveniências dos estagiários, do orientador e da organização interna da escola.

A turma atribuída, que acompanhámos, foi do 10º ano (10.1B), do curso de ciências e tecnologias.

O horário semanal foi o seguinte:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8h10		10º1A			10º1A

9h40		Aula Prof. Rafael			Aula Prof. Rafael
10h 11h30	10º1B		7ºC Aula Prof. André		12º1A Aula Prof. Orientador
11h50 13h20	Reunião Orientador escola	12º1A Aula Prof. Orientador		10º1B	
13h20 14h10		DE - Futsal Feminino		DE – Futsal Feminino	
14h20 15h50					
16h10 16h55			Formação Humana		
17h 18h			Reunião Estagiários		

QUADRO 1 - HORÁRIO SEMANAL

A experiência de Professor a Tempo Inteiro (PTI) realizada na semana de 27 a 31 de janeiro foi essencial, para entre todas as outras aprendizagem recolhidas, reconhecer a diversidade e heterogeneidade que constitui cada turma e a torna única e a importância da reflexão crítica que cada professor deve fazer para adequar os projetos e estratégias à turma e aos alunos que a compõem, sendo importante a turma, mas também o indivíduo (Leitão, 2010).

Abraçámos também com motivação a proposta feita pelo orientador Bruno Oliveira, aquando da sua ausência de curta duração do colega estagiário, para o substituir nas aulas à turma 10º1A que era titular. Lecionámos 8 aulas a esta turma. Considerámos esta proposta como um desafio, abraçado com toda a dedicação, e como um voto de confiança e reconhecimento do trabalho até então por nós desenvolvido.

As aulas presenciais, em todas as escolas do país, decorreram até 13 de março e foram interrompidas a partir dessa data até ao final do ano letivo, tendo em conta a situação de emergência de saúde pública devido à pandemia por Covid-19, pelo que o exercício prático do estágio, nas 4 áreas de intervenção, cessou nessa data. Posteriormente a essa data aconteceram reuniões entre os estagiários e os orientadores, sendo que a formação para «ser professor» continuou.

As aulas presenciais foram observadas pelo orientador Bruno Oliveira e sempre observadas pelos colegas estagiários, assim como também participámos nas aulas do orientador e observámos todas as aulas dos colegas estagiários.

Na área da lecionação, a mais importante da atividade docente, quer pelo processo de lecionação, quer pelos resultados, elaborámos um plano considerando as necessidades e dificuldades dos seus alunos, tendo como referência os Programas de Educação Física. Foram tidos igualmente em conta vários documentos internos, tais como o Projeto Educativo do EML, os critérios de avaliação e protocolos que, por um lado, orientam o trabalho dos professores do EML, mas que, por outro lado, não os impedem de realizar práticas inovadoras.

Na área da direção de turma é reconhecido atualmente que o diretor de turma atua junto dos alunos, dos Conselho de Turma e dos EE. Tem um trabalho de coordenação pedagógica da turma para promover o sucesso educativo de cada aluno da turma de que é diretor de turma. Tem uma função de articulação entre os professores que lecionam na turma e de gestão do Conselho de turma a que preside. Tem também uma função de informação ao EE sobre variados os aspetos do seu educando. Tem ainda uma função de mediação nas boas relações entre os EE e a escola, como meio de os fazer participar no processo educativo do seu educando e, através do diálogo, incentivar o EE a participar na vida da escola. O diretor de turma tem uma tripla função: de líder, de gestor e de mediador (Bom & Brás, 2003).

No projeto de direção de turma o estagiário faz uma parceria com a diretora de turma, sendo um elemento essencial na mediação de conflitos, tanto no recinto escolar como em toda a comunidade educativa (Boavista & Sousa, 2013)

Na área de direção de turma fizemos uma parceria com a diretora da turma a que lecionámos EF (10º1B) a professora Teresa Figueiredo, tendo sido acordado entre ambas que como estagiária teria uma participação ativa no acompanhamento de alguns temas. No EML, a diretora de turma exerce o trabalho direto com os alunos no tempo das aulas da disciplina de Formação Humana. Estivemos presentes em todas as aulas de Formação Humana em que foram discutidos temas/problemas dos alunos e através do diálogo se acertaram as estratégias para solucionar esses mesmos problemas. Também numa ausência de curta duração da diretora de turma assegurei 3 aulas de Formação Humana. Como estagiária tivemos uma participação indireta no que diz respeito ao contato com os encarregados de educação, pois foi com base no diálogo com os alunos e nas informações

da diretora de turma que escolhemos a estratégia mais adequada para a integração de um novo aluno na turma e na abordagem do tema do *bullying*.

Numa saída de campo realizada no dia 7 de Novembro, organizada numa lógica de articulação curricular, foi concretizada uma atividade de DT realizada por alunos da turma 10º1B com objetivos de consolidação de valores e competências que vinham a ser trabalhadas nas aulas de Formação Humana.

Na dimensão do Desporto Escolar (DE) a Escola deve oferecer aos alunos atividades que complementem o currículo, sendo de carácter facultativo e opcional, permitindo aos alunos a sua participação, sucesso, desenvolvimento e aperfeiçoamento (Bom & Brás, 2003). O projeto de desporto escolar vem, portanto, satisfazer outras necessidades que os alunos se propõem satisfazer.

O DE no EML é organizado pela Associação Desportista Marista (ADM) criada em 2002. É um projeto em desenvolvimento que integra professores, treinadores, alunos e antigos alunos e atletas. Funciona como um clube desportivo, tem existência legal, abrange equipas federadas (Regulamento Interno do EML 2018-2021, Artigo 76º). Tem uma dimensão de competição e a missão de educar, através da educação física orientada, para a sociedade atual.

Na área do estágio de DE, tivemos a função de, em parceria com o treinador Ricardo Freixial dinamizar uma equipa de Futsal feminino, que não existia entre o diverso leque de oferta de modalidades de DE no EML, e que, no ano letivo anterior, funcionou somente como treino para participação nas Olimpíadas Maristas que se realizam todos os anos.

Os seminários são a oportunidade de realização de estudos e trabalhos de investigação que contribuem para a formação continua dos docentes e que visam, em última instância, a promoção do sucesso educativo. O seminário pretende desenvolver nos professores as competências de investigar a sua própria realidade, e utilizar a sua própria intervenção, não reduzindo o seu trabalho à investigação realizada por outros profissionais (Bom & Brás, 2003).

Na área do estágio Seminário partimos da análise da carga horária das aulas de EF no EML, identificámos um problema, escolhemos uma metodologia e apresentámos uma

proposta de intervenção. Resultou numa proposta de intervenção pedagógica e um contributo ao projeto educativo da escola. A sessão de apresentação dos resultados aos docentes de EF do EML e colegas de estágio aconteceu em junho, por vídeo conferência numa sessão por Webex com a duração prevista de 60 minutos.

Como ferramenta de trabalho realizámos, em setembro, um planeamento inicial que nos permitiu ter uma perspetiva abrangente, uma perceção alargada das atividades nas áreas do estágio e respetivas etapas (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto), centradas no aluno e que foi sendo readaptado, reconstruído e completado ao longo do ano letivo.

	1ª - Prognóstico	2ª - Prioridade	3ª - Progresso	4ª - Produto
Lecionação	-Conhecer a escola; -Conhecer a turma -Avaliação inicial.	-Trabalhar nas matérias prioritárias; -Avaliação; -Preparação do PTI.	-Rever e consolidar as aprendizagens; -Avaliação; -Identificar dificuldades de aprendizagem -Apoio para superação de dificuldades -Realização do PTI.	-Melhoria e aperfeiçoamento de aprendizagens; -Balanço das aprendizagens; -Avaliação.
DT	-Caraterização da turma; -Identificação de oportunidades de intervenção; -Preparação da Saída de campo.	-Intervenção; -Avaliação; -Realização da Saída de campo.	Consolidação/reforço do desenvolvimento de competências socio emocionais e de princípios e valores; - Colaboração na Orientação vocacional e profissional -Avaliação	-Balanço sobre a intervenção; -Avaliação.
DE	-Identificação de necessidades de complemento de oferta curricular -Caraterização do grupo; Implementação de regras e rotinas; -Avaliação prognóstica.	-Aprendizagem e consolidação das habilidades; -Exercícios individualizados; -Preparação para as competições;	-Intervenção para potenciar o progresso -Preparação para as competições; -Competição (Jogos Desportivos Maristas); -Competição entre escolas (1º e 2º encontro); -Competição (Olimpíadas Maristas).	-Melhoria e aperfeiçoamento das habilidades; -Competição entre escolas (3º encontro); -Balanço das aprendizagens.

Seminário	-Identificar o problema; -Caraterizar a realidade do EML; -Revisão bibliográfica.	-Elaborar e realizar questionários e entrevistas; -Observação das aulas selecionadas.	-Analisar os dados obtidos; -Elaboração de uma proposta para o GEF.	-Realizar a discussão de resultados; -Preparação e realização da apresentação do seminário; -Balanço do seminário.
-----------	---	--	--	--

QUADRO 2 - PLANEAMENTO INICIAL

1. Lecionação

Neste capítulo iremos apresentar uma caracterização do Externato Marista de Lisboa e da sua população estudantil. Registaremos também a existência de todos os recursos materiais, dos recursos espaciais. Apresentaremos a constituição do grupo de EF e faremos uma caracterização global da turma e também com atenção a alunos com necessidades específicas.

Depois passaremos a apresentar o projeto de lecionação à turma. Em cada uma das etapas (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto) tentaremos realçar os aspetos essenciais, evitando uma descrição pormenorizada das atividades. É nossa intenção recolher os ensinamentos que, após uma reflexão crítica, levaremos como estruturantes para a nossa futura profissão de professora.

1.1. Caracterização do ensino no Externato Marista de Lisboa

Após consulta do Projeto Educativo, do Regulamento Interno e do Projeto Curricular de Escola, disponíveis na Internet, no site do EML, retivemos as seguintes referências iniciais para nos situarmos como professora-estagiária do EML.

O Projeto Educativo do EML está enquadrado no Projeto Educativo dos Colégios Maristas, de que faz também parte o colégio Marista de Carcavelos.

Tem uma missão educativa centrada em valores humanos e cristãos. Descreve-se como uma escola católica apresentando a simplicidade, o amor ao trabalho e o espírito de família como valores essenciais. A sua proposta educativa assenta em princípios, dos quais destacámos um. Refere que os colégios maristas promovem uma educação integral do aluno, valorizando o desenvolvimento da pessoa em todas as suas dimensões, convidando as crianças e jovens ao desenvolvimento de todo o seu potencial através de pedagogias ativas. Apresenta a sua missão centrada em quatro objetivos, dos quais realçámos o terceiro: Educar na diferença, explicitando que educar na diferença se traduz pela aceitação e promoção da experiência do outro no mais profundo de si mesmo. Para dar cumprimento aos seus objetivos no referido documento são apresentadas as suas linhas de ação (Projeto Educativo do EML 2018-2022).

Relativamente à caracterização física do EML, o edifício em que está instalado é moderno, as instalações são amplas e confortáveis, adaptadas aos níveis de ensino que

vão do pré-escolar ao secundário. Tem grandes espaços desportivos exteriores para diversas modalidades, algumas das quais são federadas, tem um pavilhão gimnodesportivo e uma piscina.

Quanto à caracterização da população estudantil e famílias, o Projeto Educativo refere que “os alunos pertencem a famílias cujo estrato socioeconómico é médio ou médio-alto e cujos pais possuem maioritariamente formação académica ao nível de licenciatura ou equivalente.” (p. 25).

Do Projeto Curricular de Escola realçámos a seguinte particularidade: é referido que a Disciplina de Formação Humana faz parte da tradição das escolas maristas desde há dezenas de anos e que este facto explica a razão de integrar nesta disciplina a proposta de Ministério da Educação da Cidadania e Desenvolvimento. É referido que o contexto em que se organizou a disciplina de Formação Humana- Cidadania e Desenvolvimento é o dos Direitos Humanos e dos valores de uma cidadania democrática.

Numa primeira reunião de apresentação pessoal fomos recebidos pelos orientadores da Escola que nos apresentaram as instalações. Nesta primeira reunião o tema foi as expectativas de desempenho dos estagiários e as informações sobre o grupo de EF, sobre turmas, horários e documentos orientadores das atividades educacionais.

O grupo de Educação Física, é constituído por 11 professores, que sempre se mostraram disponíveis a ajudar os estagiários no que estivesse ao seu alcance. Consideramos assim que os professores foram acessíveis e prestáveis em relação ao grupo de estágio.

A carga horária da Educação Física, é de 2 vezes por semana (45+90 min) para o ensino básico e 2 vezes por semana (90+90 min) no ensino secundário.

Reconhecemos desde já que esta carga horária não vai ao encontro das recomendações dos PNEF, pois não existem 3 momentos de Educação Física por semana e em alguns casos as 2 aulas por semana são em dias consecutivos.

No que diz respeito aos recursos espaciais, no presente ano letivo contámos apenas com o pavilhão, pois o espaço exterior encontrava-se em obras. O pavilhão foi dividido em 3 espaços: o interior A, o interior B e o interior C. Em todos os espaços foi possível lecionar todas as matérias existentes no currículo. Concluindo assim que todos os espaços

eram polivalentes, com exceção do Ténis de mesa que era apenas lecionado no interior A, onde se encontravam as mesas.

A piscina, para a leção de Natação, era utilizada por todas turmas apenas uma vez quinzenalmente.

O roulement era atualizado quinzenalmente, onde era possível verificar a rotação das turmas pelos diferentes espaços referidos anteriormente.

Constatámos também que o EML fornece também uma muito grande variedade de recursos materiais para todas as matérias.

Em relação aos recursos humanos, o pavilhão contava sempre com a presença de 2 assistentes operacionais, que contribuíam para o bom funcionamento das entradas e saídas dos alunos no pavilhão e também no decorrer das aulas. Os assistentes operacionais estavam sempre presentes para entregar aos alunos a chave da sala onde guardavam os seus pertences e dispostos a ajudar no que fosse necessário, como por exemplo, na montagem e desmontagem dos materiais das aulas ou auxiliar quando algum aluno se sentia mal durante uma aula.

1.2. Caraterização da turma

A turma que acompanhámos foi o 10º ano (10.1B), do curso de ciências e tecnologias, constituída por 29 alunos, 11 raparigas e 18 rapazes (10 destes alunos não frequentaram o EML no ano letivo anterior). A média de idades da turma era de 15 anos de idade.

No horário destinado à turma do 10º1B para as aulas de EF, constam duas aulas semanais com a duração de 90 minutos cada uma. A primeira realiza-se à segunda-feira às 10h00 e a segunda à quinta-feira pelas 11h50.

Na primeira aula do ano letivo 2019/2020, feitas as apresentações, foi realizado um questionário (Apêndice I) com a finalidade de conhecer melhor os alunos da turma 10º 1B. Foi questionado quais as suas preferências e maiores dificuldades nas diferentes matérias que iriam ser abordadas no decorrer do ano letivo. Este questionário também foi útil para a organização das primeiras aulas, na formação dos grupos, porque nos permitiu fazer uma ideia dos seus interesses e dos colegas com quem se relacionavam melhor.

Feita a análise das respostas concluímos que as matérias que os alunos mostraram maior preferência eram o Futsal e Voleibol, pelo contrário as matérias que menos gostavam ou que apresentavam maiores dificuldades foram a Ginástica de solo e Natação.

As classificações da turma em Educação Física no ano letivo anterior, podem ser indicadores do nível de desempenho na disciplina. Apenas 2 alunos obtiveram a classificação de 3 valores, os restantes variaram entre 4 e 5 valores. Outro dos aspetos que conseguimos apurar, através dos questionários aplicados à turma, foi o facto de a grande maioria dos alunos já ter praticado ou ainda praticar alguma modalidade fora do contexto escolar. Apenas 2 alunos da turma nunca tinham praticado qualquer atividade física estruturada fora da escola.

Em setembro, em reunião inicial de Conselho de turma a diretora de turma informou que nesta turma, 10º1B, estavam identificados 3 alunos a que foi necessário dar uma atenção especial principalmente pelos seus comportamentos.

Segundo as conclusões de um estudo realizado por Carreiro da Costa, Carvalho, Onofre, e Diniz (1992), os fatores de sucesso e insucesso mais relevantes para os professores da amostra foi a atividade do ‘ensino’ e a relação educativa entre professores e alunos. Fundamentada nesta conclusão considerámos que a estratégia a desenvolver seria desenvolver uma relação empática com estes alunos e acompanhá-los mais de perto.

Um dos alunos tem défice de atenção, que resultava numa tendência para se distrair e afastar dos objetivos da aula, pelo que foi preciso acompanhá-lo de perto para que estivesse focado nas atividades a realizar.

Os outros dois alunos apresentavam frequentemente comportamentos de indisciplina. A estratégia que implementámos relativamente a estes alunos foi atribuir-lhes responsabilidade durante dos exercícios, para que se sentissem úteis e não tivessem comportamentos de desvio. Foi ainda possível criar para estes alunos situações de tutoria nas matérias prioritárias para eles. Referenciei um aluno que tivesse mais facilidades nessa mesma matéria, para os ajudar e motivar no desenvolvimento das suas capacidades, evitando assim que tivessem comportamentos desadequados na aula.

1.3. 1ª Etapa – Prognóstico

O objetivo principal da 1ª etapa é “diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento” (Carvalho, 1994, p. 138).

Na lecionação segundo o modelo por etapas a avaliação inicial prognóstica permitirá recolher informação para conhecer o nível de desempenho dos alunos, determinará a escolha dos objetivos e definirá as estratégias mais adequadas para promover o desenvolvimento e progresso das aprendizagens esperadas.

A avaliação é uma tarefa inerente aos trabalhos do professor em todas as etapas, assumindo um caráter formativo e contínuo adequado às aprendizagens desejadas e aos contextos, conduzirá o aluno à superação de eventuais dificuldades e à promoção do seu sucesso. A avaliação sumativa será a tradução pontual do caminho formativo.

A 1ª etapa definida como Etapa de Receção e Orientação do aluno para o Sucesso (EROS) teve a duração de 7 semanas. Iniciou-se dia 16 de setembro e o seu término foi dia 28 de outubro.

Assim, realizada a avaliação inicial prognóstica, concretizámos o objetivo de identificar em que nível os alunos se apresentavam nas várias matérias selecionadas pelo GEF, quais as que deveriam estar na etapa das Prioridades e escolher estratégias a implementar. Para tal tivemos em consideração outros objetivos, como refere a autora Carvalho (1994): rever matérias abordadas no ano anterior; conhecer os alunos em atividade de EF; identificar os alunos mais críticos e as matérias prioritárias para a próxima etapa; recolher dados para a formação de grupos e definição de regras e rotinas de bom funcionamento.

A lecionação das aulas de Educação Física pode ser muito variada, tendo em conta os fatores envolventes, como os professores, os alunos, a escola e as suas condições para a prática. Os professores mais eficientes são aqueles que têm a capacidade de adaptar o seu comportamento e as suas aulas às mais variadas situações presentes no dia a dia, tendo em consideração as necessidades e dificuldades dos alunos e à especificidade da situação educativa (Carreiro da Costa, 1998).

As matérias a lecionar em cada aula, foram definidas consoante o planeamento da 1ª etapa (Apêndice II), tendo como referência o Protocolo de Avaliação Inicial do EML.

Algumas matérias só foi possível abordar consoante o espaço destinado à turma, por exemplo, o Ténis de mesa foi lecionado quando a turma estava colocada no espaço Interior A, pois neste espaço se encontravam as mesas, bem como, quando o espaço selecionado para a turma era a piscina, sendo que a matéria possível a abordar seria a Natação.

As aulas foram sempre divididas em 3 momentos parte inicial, parte fundamental e parte final, criando-se rotinas e estabelecendo-se regras.

Na parte inicial existiu sempre um primeiro momento para instrução e apresentação dos objetivos a cumprir no decorrer da aula; de seguida foi realizado o aquecimento com exercícios de ativação muscular e articular e de aumento da frequência cardíaca. Toda a instrução necessária para a aula foi sempre realizada antes do aquecimento, para que depois deste momento os alunos não perdessem o efeito desejado do mesmo, e comesçassem logo a trabalhar na parte fundamental da aula.

Na parte fundamental, geralmente, esta foi dividida em 3 áreas de trabalho, existindo assim 3 grupos de alunos distribuídos pelas várias tarefas em cada área, havendo uma rotação ao sinal da professora-estagiária. Esta rotação poderia ter durações diferentes consoante os grupos e as suas necessidades a cada uma das matérias abordadas.

Na parte final, o primeiro momento foi sempre a arrumação do material utilizado, depois foram realizados os alongamentos enquanto foi feito o balanço da aula que estava a terminar e uma introdução breve para a próxima aula.

Na escolha dos grupos, é fundamental formar grupos heterogéneos, segundo Wang² (2007), citado por Citadin, Kemczinski, e Matos (2014), os níveis de satisfação e o processo de colaboração entre os alunos são mais positivos nos grupos heterogéneos do que nos grupos selecionados aleatoriamente.

A constituição dos grupos foi realizada consoante o questionário de informação pessoal na primeira aula, em que os alunos tiveram oportunidade de responder a perguntas como: “quais as matérias que gostas mais e menos e quais as matérias que tens mais

² Wang, D. Y., Lin, S. S. & Sun, C. T. (2007). DIANA: A computer-supported heterogeneous grouping system for teachers to conduct successful small learning groups. *Computers in Human Behavior*, 23 (4), 1997-2010.

facilidade e mais dificuldade”. Estas respostas permitiram selecionar os grupos, torná-los heterogéneos com o cuidado de serem mistos e de colocar no mesmo grupo alunos com diferentes competências em cada matéria, como forma de incentivar a entreaajuda e cooperação por parte dos alunos dentro dos seus grupos.

A turma 10º1B constituída por 29 alunos foi considerada uma turma grande para o espaço disponível no momento. Considerando este constrangimento, as aulas foram planeadas em 3 estações, pelo que a turma foi dividida em 3 grupos de trabalho.

A constituição dos grupos é fundamental para a organização e eficácia das aulas. Num momento inicial os grupos foram constituídos apenas com base na informação disponível nas respostas dos questionários. Também com base nas respostas aos questionários e na observação do comportamento dos grupos da primeira aula foram constituídos novos grupos que se mantiveram durante toda a avaliação inicial.

A avaliação inicial foi realizada segundo o PAI do EML, que apresenta duas situações de avaliação para cada matéria. Uma das situações para aferir se os alunos já cumprem o nível Introdução e a segunda situação para aferir se os alunos já cumprem o nível Elementar. Para a avaliação inicial do 10º1B, apenas utilizámos a primeira situação da qual retirámos elementos como ponto de partida para o posterior desenvolvimento de competências de cada aluno.

Tendo em consideração os critérios de avaliação do EML, e sendo que estes poderão ser entendidos como o guia para o sucesso dos alunos, foi importante identificar as metas a atingir pelos alunos.

Os critérios de avaliação do EML estabelecem que, para atingir o patamar positivo na avaliação sumativa, os alunos devem ter pelo menos nível Introdução a um JDC, nível Introdução a Natação e estar na ZSAF. É fundamental que o professor antecipe e problematize todo o processo de desenvolvimento, para que os alunos tenham sucesso.

Para promover o processo de desenvolvimento dos alunos, é essencial que o professor desempenhe conscientemente o seu papel, para isso foram também identificadas metas a atingir por nós no decorrer do ano letivo. Estas metas passaram por uma melhor utilização dos vários tipos de feedback e no desenvolvimento de competências em algumas matérias.

O seguinte quadro espelha, de forma ampla, a reflexão que fizemos, sobre os objetivos a atingir e as estratégias para obter o sucesso dos alunos e da professora, sendo que, o sucesso do professor se medirá pelo sucesso dos alunos.

	Finalidade	Objetivos	Calendário/Estratégias/Critérios de sucesso
Alunos	Nível I a um JDC	Alcançar o nível Introdução a um JDC.	1º período; através do planeamento da 2ª etapa, utilizando exercícios adequados às dificuldades dos alunos (exercícios analíticos se necessário e na sua grande maioria situações de jogo) e formação de grupos heterogéneos de nível; todos os alunos da turma cumprem o nível I a um JDC.
	Aptidão física na zona saudável	Alcançar ou manter a ZASF.	Ao longo do ano letivo; utilização das estratégias definidas no quadro da aptidão física; todos os alunos da turma alcançam ou mantêm a ZASF.
	Nível I a Natação	Alcançar o nível Introdução a Natação.	1º período; através do planeamento da 2ª etapa, utilizando exercícios adequados às necessidades dos alunos; todos os alunos alcançarem o nível I a Natação.
	Perceção dos objetivos dos exercícios	Interpretar corretamente os objetivos dos exercícios a realizar.	Ao longo do ano letivo; tornar a instrução do início da aula o mais clara possível, destacando todos os objetivos dos exercícios a realizar na aula, utilização de feedback interrogativo; todos os alunos percebem os objetivos dos exercícios, maior envolvimento dos alunos nas tarefas.
Professor	Utilização de feedback à distância	Conseguir utilizar feedback à distância.	Ao longo do ano letivo; projeção da voz para que consiga realizar o feedback à distância, não sendo necessário sair de uma zona onde seja preciso a presença assídua da professora; conseguir realizar feedback à distância, melhorar o controlo da aula e comportamentos de desvio.
	Conclusão do ciclo de feedback	Conseguir concluir ciclo de feedback.	Ao longo do ano letivo; realizar o feedback e observar o comportamento do aluno após feedback, utilizar feedback interrogativo; conseguir realizar o

			ciclo de feedback, garantir que o aluno realiza corretamente a ação.
	Utilização de demonstração	Conseguir introduzir momentos de demonstração quando existem exercícios mais complexos.	Ao longo do ano letivo; para que os alunos percebam corretamente os objetivos de alguns exercícios mais complexos, utilizar a demonstração em determinados momentos da aula (instrução ou na parte fundamental); conseguir introduzir momentos de demonstração quando existem exercícios mais complexos, garantir que os alunos não têm dúvidas dos exercícios a realizar.
	Desenvolvimento de competências.	Desenvolver competências em algumas matérias	Ao longo do ano letivo; rever conteúdos adquiridos ao longo da licenciatura e 1º ano de mestrado, observação de aulas do professor estagiário Rafael Machado e do professor orientador Bruno Oliveira, revisão de conteúdos com o professor orientador Bruno Oliveira; desenvolvimento de competências em algumas matérias, mais soluções para aplicar nas aulas a lecionar, qualidade no feedback.

QUADRO 3 - FINALIDADES E OBJETIVOS LECIONAÇÃO

Matérias e Situações de avaliação

Nos JDC os alunos foram avaliados em situação de jogo, sendo que “os alunos usem as mesmas competências ou combinações de conhecimentos, habilidades e atitudes que necessitam aplicar na situação critério na vida real” (Comédias, 2012, p. 18).

Na Ginástica de solo, os alunos foram avaliados consoante uma sequência já definida: avião, pino de braços seguido de rolamento à frente, rolamento à retaguarda com pernas afastadas e sapo ou ponte. Nesta sequência os alunos foram avaliados pelas habilidades realizadas, mas também pela fluidez e integração de elementos de ligação entre as habilidades.

Na Ginástica de aparelhos, os alunos foram avaliados nos saltos, sendo estes o salto ao eixo no boque e carpa de pernas afastadas no minitrampolim, conforme o PAI.

Na Ginástica acrobática, a avaliação incidiu apenas numa figura a pares, em que o base está sentado, com as pernas afastadas e estendidas, este segura nas ancas do volante que executa o pino de braços, colocando as mãos entre as coxas do base.

Na Natação, a avaliação consistiu na partida em salto com trajetória aérea e realização de 25 m Crol e 25 m Costas. Esta avaliação foi utilizada para aferir se os alunos cumpriam o nível Introdução (definida pelo PAI do EML). É importante referir que esta situação de avaliação não corresponde à realidade dos PNEF, que a considera para aferir se os alunos cumprem o nível Elementar.

No Badminton, a situação de avaliação definida pelo PAI e utilizada foi, em situação de jogo 1+1, em que o principal objetivo era observar se existia cooperação entre os pares e se os alunos realizavam o batimento Clear.

No Atletismo, os alunos foram avaliados no salto em altura (utilizando a técnica de tesoura), na corrida de barreiras (realizando apenas a passagem de 4 obstáculos), na corrida de estafetas (a pares, realizando apenas a transmissão do testemunho dentro da zona de transmissão) e lançamento do peso (apenas com rotação da bacia).

Na Dança, para aferir se os alunos cumpriam o nível Introdução, foi realizada a avaliação inicial apenas na Rumba quadrada, nos seguintes passos: passo básico, passo progressivo e volta e contravolta.

Aptidão física e situações de avaliação

Para a avaliação da aptidão física, foram realizados os testes do Fitescola, em que se pôde observar, consoante os resultados dos alunos, se estes se encontravam na Zona Saudável ou se, ainda, deveriam melhorar em alguns dos testes.

Estes testes só foram realizados na última aula da avaliação inicial. O critério que utilizámos para esta decisão foi o facto da existência de uma pausa prolongada (férias escolares), em que os alunos não tiveram aulas de EF e muitos deles não praticaram atividade física fora da escola, o que poderia ser um aspeto determinante para que os resultados dos testes não fossem positivos, caso estes fossem realizados logo na primeira semana de aulas. Nesta 1ª etapa os alunos só realizaram os testes até ao valor mínimo para estarem na zona saudável.

Um dos aspetos a ter em consideração foi conseguir que os alunos obtivessem uma classificação positivas nas áreas de avaliação, isto é, na área das atividades físicas, na área da aptidão física, na área dos conhecimentos e na área das atitudes e valores.

A área das atividades físicas ocupou uma grande parte do tempo das aulas lecionadas, pois, foi fundamental que houvesse em todas as aulas um momento dedicado à aptidão física, não sendo necessário abordar todas as capacidades na mesma aula, garantindo assim, que os alunos se encontrem dentro da Zona Saudável.

Conhecimentos e situação de avaliação

Os conhecimentos foram avaliados através da realização de um teste sumativo e de 1 trabalho escrito. Uma das estratégias adotada passou pela colocação perguntas durante a realização das aulas, para garantir que os alunos estivessem atentos aos exercícios efetuados e que percebam os objetivos a atingir nas matérias abordadas e a razão da execução daqueles exercícios, evitando que os alunos se tornassem apenas executantes e que estivesse cientes dos benefícios de realizarem determinado exercícios, aliado aos conhecimentos implícitos.

Balanço da 1ª Etapa- Prognóstico

A avaliação na 1ª etapa, prognóstica e formativa, feita segundo os critérios de avaliação e as situações de exercício do PAI do EML. Para determinar o nível dos alunos e fundamentar a escolha das matérias prioritárias para a 2ª etapa, foram avaliadas todas as matérias: Futsal, Basquetebol, Voleibol, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Ginástica acrobática, Badminton, Ténis de mesa, Atletismo, Dança e Natação.

Terminado este processo, ficaram apuradas as competências, as necessidades, as dificuldades e o possível desenvolvimento dos alunos nas matérias previstas pelos PNEF.

Da avaliação inicial encontrámos os argumentos para fundamentar a escolha das matérias prioritárias a desenvolver na 2ª etapa: Basquetebol, Voleibol e Ginástica de solo.

A avaliação na área da aptidão física, define-se, segundo os critérios de avaliação do EML, como a elevação ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno estar dentro da zona saudável consoante a sua idade e género, foi realizada através dos

testes Fitescola, verificando se os alunos se encontram na ZSAF, em relação à tabela de resultados do mesmo.

A avaliação inicial decorreu dentro do tempo estipulado inicialmente, apenas foi necessário fazer alguns ajustamentos no planeamento da 1ª etapa em relação aos espaços. Não existiu uma grande dificuldade em aplicar o plano das aulas, pois os exercícios utilizados nas aulas foram os mesmos que estavam definidos no PAI do EML para realização da avaliação inicial, acrescentando apenas alguns exercícios mais específicos para alguns alunos, após observar as suas maiores dificuldades.

Observando os resultados da avaliação inicial, concluímos que as matérias em que os alunos, em geral, apresentaram mais dificuldades foram nos jogos desportivos coletivos (JDC), com exceção do Voleibol. Nesta matéria em que a maioria dos alunos já estava no nível introdução (14 alunos) e elementar (3 alunos) e os restantes cumpriam parte do nível introdução, sendo que facilmente conseguiriam atingir este nível. A ginástica de solo foi outra das matérias em que os alunos apresentaram maiores dificuldades, 12 alunos em 29 não cumpria o nível introdução.

Em relação à aptidão física, no início do ano letivo, a maioria dos alunos estava na zona saudável, com exceção de 4 alunos. Entre a maioria dos alunos que estavam na zona saudável apenas 9 não estavam aptos em um ou dois testes do Fitescola.

Registamos como ensinamento para a vida profissional que um professor deverá desenvolver a capacidade de adaptação às circunstâncias e realizar a prática letiva desenvolvendo competências relacionais, de criatividade, responsabilidade e resiliência.

Da comparação entre os resultados obtidos na avaliação inicial e as preferências dos alunos, registadas nas suas respostas nos questionários, concluímos que, sensivelmente, metade da turma cumpre o nível introdução a Futsal e Voleibol, o que vem reforçar as suas respostas no que diz respeito às suas preferências.

Relativamente à Ginástica de Solo a percepção dos alunos não foi confirmada pelos resultados da avaliação inicial, ou seja, os alunos pensam que têm mais dificuldades do que realmente têm. Em relação à Natação, matéria esta apontada pelos alunos como aquela em que tinham mais dificuldades, a avaliação inicial contrariou essas respostas,

pois, a grande maioria da turma, cumpre o nível introdução, exceto 4 alunos que ainda não cumpriam.

Referente aos alunos que no ano letivo anterior não frequentaram o EML (10 alunos), foi necessária uma especial atenção no que diz respeito à matéria de Natação. Esta matéria é obrigatória para atingir o patamar positivo e, muitos destes alunos, não tiveram contato com a Natação nos anos de escolaridade anteriores.

A dinâmica da turma na disciplina de EF foi bastante positiva. No geral, todos os alunos foram muito participativos e empenhados nas tarefas propostas durante as aulas. O nível de cooperação entre os alunos foi bastante elevado, revelaram-se sempre prontos a ajudar os colegas que tinham mais dificuldades em determinadas matérias.

Da reflexão crítica que realizámos registámos algumas dificuldades na realização da avaliação inicial relativamente aos JDC, pelo facto de termos realizado estas avaliações logo no início da 1ª etapa e ainda não conseguirmos identificar com clareza todos os alunos, perdendo algum tempo a registar as informações. Registámos também dificuldades no controlo dos restantes grupos da turma enquanto era feita a avaliação inicial a um grupo de alunos numa determinada matéria. Para superar estas dificuldades melhorámos a nossa posição na aula, de forma a conseguir observar todos os alunos, mesmo enquanto realizávamos a avaliação inicial e também, por sugestão do orientador de escola, para começar a utilizar o feedback à distância.

Um dos constrangimentos dos professores estagiários são os conhecimentos em algumas matérias. No nosso caso, reconhecemos a necessidade de melhoria de conhecimentos na matéria da dança. Para ultrapassar este constrangimento, em conjunto com o orientador de estágio, fizemos uma revisão destes conteúdos e observamos algumas aulas de outros professores de EF.

Decorre daqui concluir que a prática pedagógica supervisionada é o tempo ideal para iniciar uma reflexão sobre a prática letiva e configurarmo-nos como melhores professores.

1.4. 2ª Etapa - Prioridades

Para a definição das matérias prioritárias para os alunos foram tidos em consideração 2 aspetos. O primeiro aspeto foi considerar os resultados obtidos pela turma, em geral, na Avaliação Inicial em todas as matérias presentes no Programa de Educação Física do EML. O segundo aspeto foi observar quais seriam as matérias obrigatórias, em que os alunos ainda não tivessem alcançado uma classificação positiva, necessária para atingir o sucesso na disciplina de EF, segundo os critérios de avaliação do EML. Estes 2 aspetos, na nossa opinião, foram os mais importantes para a definição das matérias prioritárias.

O objetivo desta etapa, tal como o nome indica, foi trabalhar as prioridades da turma, ou seja, trabalhar nas matérias que os alunos na etapa anterior demonstraram mais dificuldades. O professor deverá motivar os alunos menos aptos a EF com exercícios atrativos precisamente nas matérias que esses mesmos alunos mais gostam.

Após a análise dos resultados obtidos na 1ª etapa (Apêndice III), as matérias prioritárias para grupos de alunos foram o Basquetebol, o Voleibol e a Ginástica de solo.

Entre as matérias de Basquetebol e Futsal, a nossa escolha recaiu sobre a primeira para criar uma situação de equidade entre os rapazes e as raparigas, sendo que ambos tinham as mesmas dificuldades no Basquetebol e as raparigas tinham mais dificuldades no Futsal.

A escolha das matérias prioritárias para a 2ª etapa recaiu sobre estes dois jogos coletivos. A fundamentação desta opção assenta nos critérios de avaliação do EML, onde consta que para os alunos atingirem uma classificação positiva a EF deverão ter o nível Introdução a pelo menos 1 jogo desportivo coletivo. Para alcançar o patamar dos 14 aos 17 valores deverão ter o nível Introdução a uma ginástica. Sendo a Ginástica de Solo a base para realizar algumas figuras da Ginástica Acrobática, a minha escolha incidiu na Ginástica de Solo como uma das matérias prioritárias para que os alunos tivessem oportunidade de alcançar o nível Introdução e assim atingir um patamar mais alto na classificação.

Para auxiliar na formação dos grupos para a 2ª etapa, a seguinte tabela apresenta os alunos com mais facilidade, alunos com algumas fragilidades e alunos com muitas fragilidades nas 3 matérias referidas anteriormente.

Matérias	Alunos com mais facilidade	Alunos com algumas fragilidades	Alunos com muitas fragilidades
Basquetebol	5, 6, 17, 22.	1, 4, 18, 26, 27, 28, 29.	2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 25.
Voleibol	1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 17, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29.	12, 13, 16, 18, 19.	2, 3, 8, 9, 20, 21, 23.
Ginástica de solo	1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 24, 25, 28, 29.	4, 5, 13, 16, 18, 26, 27.	3, 8, 9, 20, 21, 23.

QUADRO 4 – FRAGILIDADES E FACILIDADES DOS ALUNOS

A formação dos grupos foi baseada nos resultados obtidos na avaliação inicial, ou seja, mantendo o critério de serem grupos mistos de género, foram formados grupos heterogéneos por nível, tendo apenas a preocupação de colocar os alunos 16, 29 e 20 com comportamentos de indisciplina em diferentes grupos. Em todos os grupos estavam presentes alunos com mais facilidade nas 3 matérias que eram prioritárias e, por outro lado, em todos os grupos apresentaram-se alunos que tinham mais fragilidades em alguma das matérias referidas anteriormente. Constituímos 3 grupos (Apêndice IV) com a preocupação de estimular a cooperação e entreajuda.

Assim, os JDC ajudaram a criar uma maior cooperação entre os alunos, permitindo que os alunos com mais facilidades fossem auxiliando os restantes, dentro dos seus grupos heterogéneos.

No Basquetebol os alunos não eram capazes de realizar o lançamento na passada, nem decidir corretamente quando passar, receber e driblar.

No Voleibol alguns alunos não eram capazes de se deslocar para o ponto de queda da bola, nem receber a bola em passe para dar continuidade ao jogo.

Para tentar solucionar estes aspetos, o jogo esteve sempre presente em todas as aulas, mas foram também realizados exercícios analíticos, na parte inicial da aula e também na fundamental. Estes exercícios analíticos ajudavam os alunos a perceber como realizar as habilidades, mas posteriormente em situação de jogo deveriam conseguir colocar em prática, sendo que, por vezes, o jogo era condicionado para que mais facilmente os alunos conseguissem colocar em prática essas habilidades.

Segundo Silva e Lopes (2014), o professor deve oferecer aos seus alunos exercícios variados, exigentes e cativantes. O planeamento da 2ª etapa (Apêndice V) teve em consideração este aspeto, proporcionando aos alunos uma variedade de exercícios adequados às suas competências e que aumentassem a sua motivação para a prática nas aulas de EF.

Segundo Heacox (2001, p. 10), “O ensino diferenciado responde especificamente ao progresso dos alunos no contínuo da aprendizagem – o que eles já sabem e o que eles precisam de aprender”. Assim, o professor deve conseguir proporcionar aos alunos um ensino que os motive e que permita o seu progresso, para que os alunos trabalhem nas matérias que mais gostem, mas que consigam ultrapassar obstáculos nas matérias em que têm mais dificuldades.

Na Ginástica de Solo alguns alunos não conseguiam realizar o rolamento atrás de pernas afastadas e o pino de braços.

Para que os alunos conseguissem realizar a sequência de Ginástica de Solo de nível Introdução, esta foi dividida em 3 níveis (Apêndice VI). Os alunos só deveriam começar a trabalhar no nível seguinte quando atingissem o anterior.

Identificadas as facilidades e fragilidades dos alunos e traçados os objetivos que deveriam alcançar, realizamos para nosso controlo a seguinte tabela:

Matérias	Grupo de alunos	Objetivos específicos	Situação
Basquetebol	1, 4, 18, 26, 27, 28, 29	Realizar enquadramento ofensivo e participação no ressalto.	Jogo 3x3.

	2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 25	Realizar o lançamento na passada e decidir quando passar, receber e driblar.	Jogo 3x3.
	5, 6, 17, 22	Realizar passe e corte em direção ao cesto, ocupando o espaço livre.	Jogo 3x3.
Voleibol	2, 3, 8, 9, 20, 21, 23	Realizar corretamente o passe em toque de dedos para receber a bola e dar continuidade ao jogo e deslocação para o ponto de queda da bola.	Jogo 2+2.
	12, 13, 16, 18, 19	Realizar serviço por baixo direcionando a bola para o colega.	Jogo 2+2.
	1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 17, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29	Realizar a dinâmica dos 3 toques, sendo o segundo toque realizado pelo aluno mais próximo da rede.	Jogo 2x2 e 3x3.
Ginástica de solo	3, 8, 9, 20, 21, 23	Realizar o rolamento atrás de pernas afastadas.	Sequência de nível 2.
	4, 5, 13, 16, 18, 27	Realizar o pino de braços.	Sequência de nível 3.
	1, 2, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 22, 24, 25, 28, 29	Realizar cambalhota à frente saltada e cambalhota à frente terminando com pernas estendidas afastadas ou unidas.	Sequência de nível elementar.

QUADRO 5 - OBJETIVOS PARA GRUPOS DE ALUNOS

Sendo estas as matérias prioritárias e para dar continuidade à aprendizagem dos alunos, independentemente do espaço destinado à turma, tentando ter sempre presente em todas as aulas aptidão física, bolas, colchões e dança (ABCD) para que exista uma continuidade das matérias de aula para aula, foi desejável que pelo menos duas destas matérias prioritárias estivessem sempre presentes nas aulas da 2ª etapa. Foram também abordadas outras matérias presentes no Programa de Educação Física, para garantir a continuidade e progressão dos alunos, contemplando já a 3ª etapa.

As matérias que não fazem parte das matérias prioritárias, mas que também foram abordadas na 2ª etapa, foram futsal, ténis de mesa, badminton e dança.

A opção de abordar o futsal nesta etapa foi justificada com base nos critérios do EML, que determinam que é necessário ter pelo menos nível Introdução a um JDC, dando assim mais uma hipótese aos alunos de melhorarem a sua classificação

Segundo Massuça e Proença (2013), a relação entre atividade física, aptidão física e qualidade de vida levou a que vários países fizessem um investimento no rastreio da aptidão física nas suas populações. Considerando a importância da aptidão física nos jovens, os exercícios estiveram sempre presentes em todas as aulas.

Segundo Rodrigues (2000), os exercícios de aptidão física aplicados devem solicitar os mesmos movimentos que serão avaliados, consoante os testes adotados. O Apêndice VII reflete esta ideia, apresentando exercícios semelhantes aos testes do Fitescola.

Segundo Tschien³ (1988) citado por Marques e Oliveira (2001), “a Teoria dos Sistemas Funcionais de Anochin remete para a necessidade de uma grande frequência e especificidade contextual de estímulos e feed-backs”. Para o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos seria importante que houvesse uma continuidade e periodicidade no trabalho desenvolvido nas aulas e fora destas, assim foi proposto a alguns alunos algum trabalho de casa.

Segundo Marques e Oliveira (2001), “as componentes da carga devem aumentar gradualmente com a idade de preparação, em acordo com os princípios do aumento sistemático da carga e da individualidade”. Em concordância com estes autores, todas as estratégias referidas anteriormente, tiveram em consideração a idade dos alunos e os valores da tabela do Fitescola.

³ Tschien, P. (1988). Der qualitative ansatz zu einer Theorie des Trainings. *Leistungssport*, 18(3), 8-11.

Balanço da 2ª etapa - Prioridades

A avaliação na 2ª etapa, teve um cariz formativo e sumativo. Esta avaliação foi realizada essencialmente sobre as matérias prioritárias, em situações de prova no decorrer da 2ª e 3ª UD.

Segundo Carvalho (1994, p. 151), “A objetividade é «garantida» pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e heteroavaliação dos alunos.” A nossa preocupação como avaliadora foi minimizar o carácter subjetivo que toda a avaliação tem, procurando o mais possível uma avaliação mais objetiva.

Na área dos conhecimentos a avaliação foi realizada através de um teste escrito no 1º período e a elaboração de 1 trabalho escrito no 2º período. No domínio da articulação curricular foi possível articular a EF com Biologia na saída de campo, relativamente ao conteúdo do SBV.

Os objetivos traçados para a 2ª etapa, no geral, foram alcançados com sucesso verificado pelas classificações obtidas no final do 1º período.

Da reflexão crítica que fizemos sobre o processo decorrido nesta etapa registámos algumas dificuldades na gestão do tempo de aula, mais concretamente no cumprimento do tempo estipulado para os exercícios, pelo facto de existirem em simultâneo vários exercícios, consoante as dificuldades dos alunos. Também sentimos dificuldade na realização do feedback à distância, pelo facto de existirem várias aulas a decorrer ao mesmo tempo no pavilhão, tornando-se difícil conseguir projetar a voz como seria desejado.

Da consciência destas dificuldades e pela vontade de as superar posicionámo-nos em pontos estratégicos, onde a presença da professora seria mais necessária, mas sempre com visibilidade para controlar os restantes alunos nas diversas matérias, para além de termos exercitado a projeção da voz.

1.5. 3ª Etapa – Progresso

A 3ª etapa, observando o plano anual (Apêndice VIII), teve a duração do 2º período, 23 aulas. Foram trabalhadas as matérias referente à 4ª, 5ª e 6ª unidades didáticas. As planificações são apresentadas em apêndice (Apêndice IX).

O objetivo desta etapa é desenvolver as aprendizagens dos alunos nas várias matérias do currículo do EML.

Foi um objetivo transversal a todo o período aumentar a cooperação e entreajuda dos alunos, assim como aumentar a motivação intrínseca de cada aluno para o progresso em cada matéria.

À semelhança da 2ª etapa, mantivemos a estratégia da constituição de grupos heterogéneos cooperativos. Colocámos alguns desafios a alunos mais aptos para trabalharem com alunos com mais fragilidades, ajudando-os a progredir. Optámos por manter os grupos heterogéneos também nos jogos desportivos coletivos e no badminton, em que a cooperação é fundamental para atingir o nível Introdução.

A cooperação e entreajuda foi aumentando, aumentando também a qualidade do funcionamento do grupo. Ao longo do período, a turma tornou-se mais unida, estando alguns alunos sempre prontos a ajudar, tanto os colegas como a professora. O nosso desafio foi criar condições para um ambiente de interdependências em que as diferenças individuais fossem respeitadas e a responsabilidade individual fosse um valor.

«...a tarefa essencial do professor é desenvolver e manter, com os seus alunos, na base da cumplicidade de todos, um envolvimento efetivo de aprendizagem, um envolvimento positivo e *supportive*, um envolvimento amigo do aluno. Um envolvimento positivo...mas com aprendizagem.» (Leitão, 2010, p. 260)

Para concretizar o objetivo de aumentar a motivação de cada aluno para o progresso no desenvolvimento das suas potencialidades optámos pela estratégia da ‘ficha de níveis’ (Apêndice X). A cada aluno foi entregue uma ficha, parcialmente preenchida onde estava registado o seu desempenho à data segundo os critérios de avaliação e com os espaços para que fossem preenchendo, com um X, à medida do seu progresso, segundo os restantes critérios de avaliação, para estarem no nível Introdução ou Elementar.

Estas fichas foram realizadas com a finalidade de alcançar dois objetivos: os alunos saberem a que nível pertenciam em cada uma das matérias e o segundo ficarem a conhecer os critérios de avaliação das várias matérias lecionadas e perceberem o que precisavam de atingir para estarem em determinado nível, aumentando assim, a motivação para se empenharem nas aulas, com a finalidade de obter o nível que desejassem.

Outra estratégia que implementámos foi ‘a hora do apoio’ direcionada para duas alunas, que não conseguiram alcançar o número de percursos para estar na zona saudável do Vai e Vem na 2ª etapa.

Segundo Massuça e Proença (2013), a capacidade aeróbia é conhecida como uma das capacidades motoras mais importantes na promoção da saúde. Assim, esta atividade consistiu em agendar uma “hora de apoio” fora da aula de Educação Física, com o objetivo de melhorar a resistência das referidas alunas para conseguirem no final da 3ª etapa realizar o número de percursos para estarem na zona saudável, sendo este um dos requisitos para o patamar positivo. Conseguimos assim, reunir durante a hora de almoço, duas vezes por semana, desde o mês de fevereiro até meados de março.

Balanço da 3ª etapa - Progresso

A 3ª etapa foi realizada dentro da calendarização prevista, com exceção da 6ª UD que, devido à pandemia, contou com menos 4 aulas. A avaliação do 2º período foi realizada, após a suspensão das aulas presenciais devido ao estado de emergência, nesta avaliação sumativa foi considerada a progressão dos alunos numa lógica de avaliação continua e inferindo o seu provável progresso no 3º período.

Os objetivos para esta etapa, no geral, foram cumpridos com sucesso. Todos os alunos conseguiram desenvolver as suas aprendizagens nas diferentes matérias, através da avaliação formativa, que segundo Perrenoud⁴ (1992) citado por Carvalho (1994, p. 137) “a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”.

Em relação ao balanço das aprendizagens dos alunos, foi realizado um quadro (Apêndice XI), em que podemos observar a sua evolução nas matérias que foram

⁴Perrenoud, P. (1993). *Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica*. NÓVOA, A. *Avaliação em educação: novas perspectivas*. Porto: Porto Editora.

prioritárias na 2ª etapa, através dos resultados da avaliação inicial e da avaliação realizada no final do 2º período.

No Basquetebol, na avaliação inicial, 25 alunos não cumpriam o nível Introdução e na avaliação realizada no 2º período, apenas 12 alunos não conseguiram obter o nível Introdução, ou seja, a maioria da turma (16 alunos) conseguiu atingir os objetivos propostos, subindo o seu nível, sendo que 4 destes alunos conseguiram alcançar o nível Elementar.

No Voleibol, na avaliação inicial, 12 alunos não cumpriam o nível Introdução e na avaliação realizada no 2º período, 14 alunos conseguiram alcançar o nível Introdução e os restantes (14 alunos) o nível Elementar.

Na Ginástica de solo, na avaliação inicial, 12 alunos não cumpriam o nível Introdução e na avaliação realizada no 2º período, apenas 7 alunos não conseguiram obter o nível Introdução, assim metade da turma (15 alunos) conseguiu alcançar o nível Introdução e os restantes (6 alunos) conseguiram atingir o nível Elementar.

Quanto aos resultados dos testes Fitescola, o objetivo proposto foi também cumprido com sucesso, pois todos os alunos conseguiram manter os seus resultados, incluindo uma das duas alunas que frequentou a ‘hora do apoio’ com grande compromisso, sendo assídua e pontual. A outra aluna, só compareceu uma vez ao apoio, não atingiu o sucesso, que se observou nos resultados obtidos no mesmo teste.

Na área dos conhecimentos, os resultados foram muito bons.

Nesta 3ª etapa, em relação ao AGIC, o nosso foco estava direcionado para resolução de dificuldades sentidas na 2ª etapa, ou seja, melhorar a gestão e instrução. Na gestão do tempo de aula pretendíamos aumentar os tempos das tarefas dedicados à matéria de ensino, consoante as necessidades dos alunos (Carreiro Da Costa & Piéron, M., 1992) e aumentar o tempo útil de prática para mais de 75% (Metzler, 1983). Na instrução, pretendíamos garantir que os alunos percebessem corretamente os objetivos de cada exercício e a sua execução, introduzindo, sempre que necessário, momentos de demonstração. Pretendíamos aumentar significativamente o número de feedback à distância e garantir que o ciclo de feedback fosse concluído.

Da reflexão crítica que realizamos concluímos que os objetivos referentes ao AGIC, propostos para a 3ª etapa, foram cumpridos com sucesso. Através do planeamento das aulas e respeitando os tempos que definimos para cada exercício aumentamos o tempo útil de prática para 75%, o facto de as aulas terem o tempo letivo sempre de 90 minutos, facilitou o cumprimento deste objetivo. Este resultado foi aferido através das aulas observadas pelos colegas de estágio utilizando o protocolo AGIC.

Conseguimos aumentar o número de feedbacks à distância e concluir o ciclo de feedback. Este último objetivo, conclusão do ciclo de feedback, tornou-se fundamental para a progressão dos alunos nas diversas matérias, pois percecionámos que após o feedback e continuando a observar a ação do aluno, este melhorava imediatamente o pequeno gesto que fosse, e mesmo se isso não acontecesse conseguia logo de seguida corrigir novamente, não deixando que o erro se repetisse e se tornasse um hábito adquirido.

O calendário das aulas observadas foi o seguinte:

Estagiário	André	Mónica	Rafael
Aula Observada	4ª Feira – 10h	2ª Feira – 10h	3ª Feira – 8h10
Observador	Rafael	André	Mónica

QUADRO 6 - AULAS OBSERVADAS AGIC

1.6. 4ª Etapa - Produto

Na 4ª etapa, designada produto, o objetivo consistia na melhoria e aperfeiçoamento das competências dos alunos trabalhadas nas etapas anteriores, na revisão de alguns conteúdos e na resolução de dificuldades ainda não superadas por alguns alunos. Continuaríamos com o propósito, tal como tem sido uma constante, de melhorar a eficácia dos grupos heterogéneos, num clima de cooperação e entreajuda.

O planeamento para a 4ª etapa (Apêndice XII) foi realizado, mas que não se colocou em prática pela suspensão das atividades letivas, tendo em conta a situação de emergência de saúde pública pela COVID 19.

Era nosso propósito reorganizar os grupos, com a finalidade de manter os alunos mais aptos empenhados, motivados e participativos nas aulas. Optaríamos pela estratégia de transformar os 3 grupos heterogéneos em 2 grupos heterogéneos e 1 grupo homogéneo,

trocando apenas alguns elementos de um grupo para outro em alguns exercícios ou até mesmo durante uma aula inteira, dependendo das matérias abordadas. Desta forma, no grupo homogéneo poderia acrescentar uma vertente mais competitiva, que segundo Goedert⁵ (2004) citado por Nasário (2008) é um fator estimulante e até necessário para o crescimento social dos alunos para atingir o sucesso. Acrescentando ainda que segundo Nasário (2008, p. 11942) “Para o aluno, é mais importante reconhecer a importância do vencido e do vencedor do que nunca competir.”.

Para cumprir o objetivo de aumentar a autonomia dos alunos, que também acabou por ser iniciado na 3ª etapa, nomeadamente na realização de uma coreografia de ginástica acrobática, em que os alunos tinham as instruções do que seria necessário para atingir o nível Elementar, tinham que colocar em prática a sua criatividade e autonomia para desenvolver a coreografia e a nossa intervenção passaria apenas por observar o trabalho desenvolvido, corrigir ou esclarecer algumas dúvidas dos alunos.

Nesta 4ª etapa, a ideia seria, dentro deste mesmo registo, apresentar uma coreografia de dança, mais precisamente de Rumba Quadrada. Todos os passos para atingirem o nível Elementar estavam aprendidos e seria exigida criatividade e autonomia para desenvolverem uma coreografia, que posteriormente seria alvo de uma avaliação mais formal. Segundo Paro⁶ (2011) citado por Molina, Santos Freire, E., e Jesus, M. (2015) o professor deve criar situações de aprendizagem que permitam aos alunos partilhar o poder e responsabilidade das suas escolhas. As rotinas de organização da aula seriam mantidas e uma dessas áreas de trabalho, destinava-se à dança, onde os alunos desenvolveriam autonomamente a coreografia. A nossa intervenção, à semelhança do que aconteceu na ginástica acrobática, seria à distância, através da observação e, se necessário, intervir para corrigir ou esclarecer alguma questão.

Relativamente a um dos objetivos desta etapa, consolidação e recuperação de conteúdos, as matérias em que planeámos incidir mais seria nos jogos desportivos coletivos, dando mais ênfase ao futsal e ao basquetebol, pois nesta duas matérias havia a necessidade de consolidar aprendizagens, assim como no atletismo e badminton.

⁵ Goedert, R. (2004). *A competição no campo escolar*. Blumenau: Universidade regional de Blumenau

⁶ Paro, V.H. (2011). Autonomia do educando na escola fundamental: um tema negligenciado. *Educar em Revista*, (41), 197-213.

Apesar de pretender abordar todas as matérias, estas seriam as que mais precisam de consolidação e recuperação de aprendizagens. Ainda na ginástica de aparelhos tencionávamos introduzir os elementos de nível Elementar, como $\frac{3}{4}$ de queda facial no plinto transversal e $\frac{3}{4}$ mortal à frente engrupado ou encarpado no minitrampolim, para dar a oportunidade de alguns alunos atingirem mais um nível Elementar e também para motivar a turma com exercícios novos.

Para a aptidão física, o essencial seria que os alunos conseguissem manter ou melhorar os seus resultados nos testes do Fitescola realizados no final do 2º período, incluindo as duas alunas que beneficiavam do apoio. Pretendíamos, portanto, continuar com a ‘hora do apoio’.

As nossas expetativas para as classificações dos alunos no 3ª período, nesta 4ª etapa, baseava-se no facto da avaliação ser continua, das avaliações do 2º período permitirem a previsão das classificações do 3º período e do último período do ano letivo ser curto, pelo que os resultados finais seriam muito próximos dos resultados do 2º Período e tendencialmente superiores. Segundo Brown e Gerhardt⁷ (2002) e Perrenoud⁸ (1998) citado por Silva e Lopes (2016), a avaliação sumativa ajuda a confirmar os saberes adquiridos pelos alunos, contudo esta forma de avaliação deve servir para ajudar a direccionar os alunos de uma forma formativa nas suas próximas aprendizagens (Rubie-Davies⁹, 2015 citado por Silva M. & Lopes, J., 2016).

As nossas expetativas seriam terminar o ano letivo com a consciência de ter conduzido os alunos ao sucesso e sentir, do ponto de vista pessoal uma grande satisfação e, do ponto de vista profissional, no que diz respeito à lecionação, ter tido um ano de muito empenho, muita dedicação e muita aprendizagem.

⁷ Brown, K.G. & Gerhardt, M.W. (2002). Formative evaluation: An integrative practice model and case study. *Personnel Psychology*, 55 (4), 951-983.

⁸ Perrenoud, P. (1998). From formative evaluation to a controlled regulation of learning processes. Towards a wider conceptual field. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5 (1), 85-102.

⁹ Rubie-Davies, C. (2015). *Becoming a high expectation teacher: Raising the bar*. New York: Routledge.

1.7. Professor a tempo inteiro (PTI)

Ser Professora a Tempo Inteiro foi, pessoalmente, bastante importante e uma experiência valiosa para a formação profissional.

‘Professor a Tempo Inteiro’ apesar de não ser uma tarefa obrigatória no estágio pedagógico, é reconhecido como a oportunidade de experienciar um horário completo de professor (22 horas letivas), de contactar com alunos de diferentes ciclos e de observar aulas de outros professores de EF. É mais uma oportunidade de percebermos que o ‘ensino’ é um modo de vida dos professores.

Segundo Nóvoa (1987), o ensino constitui o modo de vida de um grupo profissional cada vez mais especializado, os professores. Na Semana do PTI vivenciamos a experiência deste modo de vida e confirmámos a relevância da especialização.

Segundo Bom e Brás (2003), o estágio promove a formação da profissão de ‘Professor de Educação Física’. Na nossa perspetiva, o PTI é a experiência mais próxima do exercício da profissão de Professor de Educação Física, pois permite ao estagiário vivenciar uma semana com o horário completo de um professor de EF. Ainda segundo estes autores, a autonomia e responsabilidade são dois aspectos que estão atribuídos à profissão docente, assim, o PTI dá a oportunidade ao estagiário de evidenciar estas duas competências no seu desempenho.

A semana do PTI decorreu de dia 27 a 31 de janeiro.

A preparação para a semana do PTI começou nas semanas anteriores, pois foi constituída por 4 fases: observação, planeamento, implementação e avaliação.

Na seleção das turmas, desde o início, pensámos em escolher turmas do 2º e 3º ciclo do ensino básico, dado estar a lecionar uma turma do ensino secundário e ser nossa intenção contactar com alunos de idades mais jovens.

Nas semanas anteriores, escolhidas as turmas e conversado com os professores titulares das mesmas, observámos as aulas das turmas seleccionadas, para conhecer um pouco da turma e da organização da aula de cada professor, tentando perceber as rotinas dos alunos e as suas maiores necessidades.

O quadro seguinte apresenta o horário e as turmas seleccionadas para o PTI:

	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira
8:10 8:55	6ºB - Prof. Bruno Veríssimo	Int B	7ºA – Prof. Filipe Farelo	Int C	9ºA – Prof. Miguel Azevedo	Int A	5ºD – Prof. Bruno Veríssimo	Int C	
8:55 9:40	6ºB – Prof. Bruno Veríssimo	Int B	7ºA – Prof. Filipe Farelo	Int C	9ºA – Prof. Miguel Azevedo	Int A	5ºD – Prof. Bruno Veríssimo	Int C	
10:00 10:45	10º1B	Pisc	9ºD – Prof. Filipe Farelo	Int A	10º2 – Prof. Pedro Fernandes	Int C	8ºC – Prof. Miguel Bastos	Int B	
10:45 11:30	10º1B	Pisc	9ºD – Prof. Filipe Farelo	Int A	10º2 – Prof. Pedro Fernandes	Int C	8ºC – Prof. Miguel Bastos	Int B	
11:50 12:35			11º1A – Prof. Gonçalo	Int A			10º1B	Int A	
12:35 13:20			11º1A – Prof. Gonçalo	Int A			10º1B	Int A	
14:20 15:05					6ºD – Prof. Filipe Farelo	Int			
15:05 15:50					6ºD – Prof. Filipe Farelo	Int			
16:10 16:55					10º1B – Formação Humana				

QUADRO 7 - HORÁRIO PTI

Posteriormente, foi feita uma reunião com cada um dos professores das turmas, para podermos em conjunto decidir o planeamento das aulas desta semana e discutir alguns aspetos mais relevantes que surgiram durante as observações.

A maioria dos professores já tinha as matérias a lecionar definidas consoante o seu plano anual e até os exercícios que queriam manter da aula observada para a aula que iríamos lecionar. Foram poucos os professores que nos deram autonomia para planear a aula na sua totalidade.

A constituição dos grupos também ficou a cargo dos professores titulares. Em algumas turmas já tinham os grupos estabelecidos. Nas 3 turmas em que os grupos não estavam definidos, os professores titulares quiseram manter a responsabilidade de formar os grupos, intervieram na aula para a formação dos grupos, este aspeto não estava

considerado no planeamento inicial, mas não estava ao nosso alcance contornar esta situação.

Entretanto planeámos e organizámos as atividades letivas da semana do PTI nas diferentes turmas.

Concretizaram-se todas as aulas, segundo a planificação e as considerações resultantes das reuniões com os professores titulares.

Em todas as aulas lecionadas com as diferentes turmas, existiu um clima bastante positivo. Os alunos de todas as turmas acolheram-nos de forma bastante simpática nas suas aulas, foram participativos e empenhados. Este clima facilitou o decorrer de todos os momentos planeados.

Entretanto em reunião com os colegas estagiários já tínhamos elaborado grelhas de observação do protocolo AGIC para os professores da turma avaliarem o nosso desempenho.

Balanço do PTI

A semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI), foi bastante exigente, cansativa, mas muito positiva, pois tivemos a oportunidade de trabalhar com várias turmas de diferentes ciclos (2º, 3º ciclo e secundário). A necessidade de passar de uma aula para a outra com objetivos bastantes diferentes, exigiu uma grande capacidade de adaptação e planeamento. Percebemos, na prática, a necessidade de reajuste socio emocional do professor a cada turma.

Apesar de não termos tido total autonomia no planeamento das aulas, o que aliás já era expectável, ainda assim, na realização do planeamento das aulas tivemos sempre em atenção a colocação, dentro dos exercícios que os professores já tinham definido, exercícios que permitissem alguma diferenciação para os alunos que apresentaram mais dificuldades nas aulas observadas na semana anterior ao PTI.

O facto de os professores titulares já terem os grupos definidos facilitou a gestão da aula e aumentou o tempo útil para a prática.

A colaboração entre os professores titulares e os estagiários foi muito gratificante. Deram todo o apoio que precisávamos e, sendo professores mais experientes e disponíveis, deram-nos sugestões que tivemos em consideração, não só no momento, mas também para o futuro.

Quanto às dificuldades sentidas, uma, foi desconhecer o nome dos alunos. Dizer o nome é condição para uma relação pedagógica mais próxima e mais eficaz. Não saber o nome do aluno, dificultou a introdução do feedback à distância, pois quando o fazíamos, os alunos não percebiam a quem nos estávamos a dirigir.

Para avaliar os objetivos estabelecidos em relação ao protocolo AGIC, foi elaborada, como já referimos, uma ficha de observação pelo núcleo de estágio (Apêndice XIII). Cada professor titular da turma avaliou o nosso desempenho. Os resultados foram os seguintes:

Em relação à gestão da aula (tempo útil e organização), a avaliação, dada pelos professores titulares, foi muito positiva: numa escala de avaliação de 1 a 5, obtivemos uma média de 4,25. No que diz respeito à instrução (controlo da atividade, adequação dos objetivos e interação com os alunos), na mesma escala obtivemos uma média de 3,88. Relativamente ao clima (motivação), na mesma escala obtivemos uma média de 4,61.

Comentando esta avaliação, reconhecemos que foi muito positiva e reflete o esforço para ultrapassar as dificuldades e também reflete o clima de empatia, participação e entreajuda entre alunos e professora.

Para além de outros, esta experiência trouxe ganhos significativos: conseguimos ao longo da semana do PTI melhorar a gestão da aula, de uma forma evidente, segundo o planeamento realizado, o que se confirmou pela avaliação realizada pelos professores titulares.

Posteriormente, foi possível também verificar, na turma que lecionámos, uma melhoria quanto à gestão da aula e à conclusão dos ciclos de feedback e que, por consequência, os alunos também melhoraram nas suas execuções. Estas melhorias foram confirmadas pelas observações que os colegas estagiários fizeram das nossas aulas.

Considerámos a semana do PTI uma mais valia para formação e especialização de professora de EF, pois, ao longo da nossa formação, adquirimos imensos conhecimentos

sobre planeamentos de aulas, pedagogia, diferenciação de ensino e muitos outros conteúdos, mas só a experiência permite colocar em prática todos os nossos saberes em diferentes contextos e esta semana permitiu que isso fosse possível. Outro dos aspetos que torna esta semana tão importante é o facto de nos proporcionar a hipótese de trabalhar com diferentes alunos de anos de escolaridade diferentes, com características muito diferentes e o facto de sair de uma aula para a outra com objetivos completamente distintos, o que não acontece na nossa realidade de estagiários, porque apenas nos é atribuída uma turma. Este aspeto permitiu que melhorasse a capacidade de adaptação e adequação de objetivos e exercícios às diferentes turmas em que lecionei.

Ainda em relação à importância do PTI, sublinho que foi bastante positivo ter sempre um professor diferente a fazer as observações das nossas aulas, pois conseguimos recolher imensos feedbacks e conseguimos pôr em prática alguns dos seus conselhos na turma 10º1B que lecionámos.

Consideramos os objetivos estabelecidos para a semana do PTI conseguidos de uma forma positiva. Apesar de ter sido uma das semanas mais exigentes do nosso estágio, foi também a mais enriquecedora. Teria sido muito bom se no 3º período tivesse sido e possível realizar outra semana de PTI, para poder comparar os desempenhos da primeira semana com os da segunda, verificando através das observações e do feedback dos professores titulares as diferenças significativas no nosso desempenho.

2. Direção de turma

2.1. Caraterização do Diretor de turma

O papel do Diretor de turma integra um conjunto de ações que relaciona alunos, encarregados de educação e professores (Roldão¹⁰, 1995 citado por Clemente & Mendes, R., 2013).

Segundo Coutinho¹¹ (1998) citado por Clemente e Mendes (2013) o professor diretor de turma orienta e facilita a aprendizagem em concordância com as capacidades, atitudes, valores e interesses do aluno, consoante as exigências do mundo de forma a alcançar a sua autorrealização. É nesta tarefa importante de orientar o aluno para a autorrealização que no perfil ideal do Diretor de turma se reúnem três qualidades: a qualidade enquanto pessoa, a qualidade enquanto técnico especializado e a qualidade como orientador familiar. Os autores Clemente e Mendes (2013) apontam a qualidade enquanto pessoa como a que mais conveniência tem para exercer este papel.

2.2. 1ª Etapa- Prognóstico

No EML a disciplina de Formação Humana é lecionada pela Diretora de Turma. É no horário das aulas desta disciplina, quarta-feira às 16h15, que a diretora de turma, a professora Teresa Figueiredo, para além de desenvolver o currículo da disciplina, se reunia com os alunos para tratar de assuntos da direção de turma. No horário da Diretora de turma estava marcada uma hora, às sextas feiras às 8h55, para tratar de assuntos de direção de turma, nomeadamente para o atendimento aos encarregados de educação.

No sentido de desempenhar o melhor possível as funções de diretora de turma, enquanto professora-estagiária, propusemo-nos a acompanhámos todas as aulas de Formação Humana, visto serem o momento privilegiado para dialogar com os alunos, perceber as relações entre eles, conhecer os seus projetos e, naturalmente, identificar as suas dificuldades pessoais e de relação com os outros. Foi possível participar ativamente em algumas aulas, em colaboração com a diretora de turma, com quem nos reunimos algumas vezes também para fazer o planeamento das ações, para além das reuniões intercalares e de final de período.

¹⁰ Roldão, M.C. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

¹¹ Coutinho, M.S. (1998). *O Papel do Diretor de Turma na Escola Atual*. Porto: Porto Editora.

Numa primeira reunião com a diretora de turma foram identificadas algumas situações que na nossa opinião poderiam ser alvo de intervenção. Posteriormente em reunião de conselho de turma, a 29 de outubro, em que estiveram presentes, para além de todos os professores do conselho de turma, a coordenadora do ensino secundário e a coordenadora do gabinete de psicologia, ficou reforçada a ideia de necessidade de intervenção. A ordem de trabalhos da reunião foi o aproveitamento e comportamento dos alunos da turma, que no geral foi considerado Bom, com exceção de alguns alunos.

Foram identificados dois tipos de problemas. Um dos problemas foi o isolamento de um aluno inscrito pela primeira vez no EML face aos restantes alunos da turma, o outro problema foi a tendência, para a obtenção de classificações negativas a algumas disciplinas por parte de alguns alunos, assim como a tendência para comportamentos de indisciplina.

O aluno, inscrito no presente ano letivo pela primeira vez no EML, sofrera de *Bullying* na anterior escola, segundo informação prestada pela diretora de turma. Quanto aos outros alunos que revelavam tendência para as classificações negativas a algumas disciplinas, esta observação baseava-se nos resultados dos primeiros testes e comportamentos já manifestados no presente ano letivo, segundo informação de diretora de turma e reforçada pelo conselho de turma.

A partir da identificação dos problemas, ensaiamos opções de ação para que estes problemas fossem solucionados e o ano letivo decorresse de forma mais harmoniosa e eficaz. Estabelecemos objetivos de recolher mais informações sobre os alunos envolvidos, estabelecer prioridades e antecipar resultados da aplicação de estratégias a implementar. Foi esta a fase de prognóstico segundo o método de trabalho determinado.

Concretizamos os objetivos de recolher mais informação com a aplicação de um questionário com perguntas relativas à EF, pois os alunos relacionavam-nos primeiramente à função de professora de EF, mas também com questões relacionadas com a escolaridade, tais como, o horário destinado ao estudo em casa, a deslocação para a escola, os seus hobbies, etc.

Equacionámos as seguintes estratégias para facilitar a integração do aluno novo no Externato e garantir a não ocorrência de situações de *Bullying*: realizar, numa aula de Formação Humana, uma sessão sobre *Bullying* (o que é e suas consequências); Conceber

atividades que sublinhassem a importância do trabalho em equipa; a identificação de emoções positivas e negativas na interação com os outros, a vantagem da cooperação e entreajuda, atividades estas a serem realizadas na saída de campo, agendada para 7 de novembro. E ainda, sempre que tivéssemos a oportunidade fazer refletir sobre identificação de problemas e possíveis soluções.

Relativamente aos alunos com tendência para classificações negativas a algumas disciplinas, colocou-se a hipótese de ser por falta de organização das horas de estudo em casa e desmotivação para o estudo. Planeámos, com a diretora de turma, criar um apoio tutorial a estes alunos, que seria à 4ª feira, a acontecer quinzenalmente, após a aula de Formação Humana com o objetivo de incentivar ao estudo e encontrar com os alunos um horário de estudo em casa, de que faríamos uma monitorização semanal do mesmo.

Foi também delineada uma outra estratégia, caso fosse necessário intervir posteriormente, que seria: proporcionar o trabalho em grupo e cooperação entre os alunos, nas aulas de Formação Humana. Este processo seria realizado em todos os grupos da turma, e se possível com temas diferentes, para que vários conteúdos fossem abordados. A aprendizagem cooperativa tem vindo a ganhar força no ensino, foi descrita cientificamente como um processo eficaz de aprendizagem para colocar em prática um diferente método na sala de aula (Tavares & Sanches, 2013).

Ficaram assim definidas as prioridades para a segunda etapa. Entretanto, para a preparar, realizámos uma revisão da literatura sobre *Bullying* e sobre apoio tutorial. Reunimo-nos com a diretora de turma para apresentação e finalização do planeamento.

2.3. 2ª Etapa – Prioridades

Na 2ª etapa, que teve o seu termino no final do 1º período foram abordadas as prioridades definidas: integração na turma do aluno novo no Externato; apresentação de uma sessão sobre o tema do *Bullying* numa aula de Formação Humana e apoio tutorial a alunos com classificações negativas nos primeiros testes realizados em diversas disciplinas. Traçados os objetivos específicos para cada uma das prioridades e feitos reajustes no planeamento, passámos à intervenção.

A sessão sobre o *Bullying* foi realizada a 4 de dezembro. Fizemos uma apresentação em PowerPoint e uma ficha (Apêndice XIV) sobre os aspetos abordados,

como forma de avaliar se os alunos retiveram toda a informação transmitida. Foi tratado o conceito de *Bullying*, causas e consequências, quer para os agressores quer para as vítimas.

Abordámos o tema da prevenção da violência, identificámos comportamentos agressivos e consequências psicológicas. Identificamos também comportamentos de defesa. “O *Bullying* é um comportamento intencional, com o objetivo principal de fazer mal e magoar alguém, é repetido ao longo do tempo” (Matos & Gonçalves, S., 2009, p. 4).

O *Bullying* para além de outras consequências gerou problemas de integração e desempenho académico neste aluno e, segundo a literatura, existe a possibilidade de consequências mais graves como depressão, baixa autoestima e ainda uma maior probabilidade de no futuro beber álcool e fumar (Carvalhosa, Lima, L., & Matos, M., 2001).

No final da sessão os alunos realizaram a ficha, da qual, após a nossa análise retirámos conclusões

Para abordagem da segunda prioridade, em parceria com a diretora de turma, Teresa Figueiredo, foi concretizado o que estava proposto.

Como balanço desta 2ª etapa consideramos que os objetivos, no geral, foram alcançados. Em relação aos objetivos estabelecidos para o tema do *Bullying*, no geral, os alunos perceberam como devem intervir perante uma situação de *Bullying* e quais as consequências que pode causar na vítima, este resultado foi confirmado pela análise das fichas formativas aplicadas.

Concluimos que seria bastante importante continuar o trabalho de sensibilização para a prevenção da violência, na próxima etapa, porque alguns alunos não levaram o tema tão a sério como seria esperado. Ainda nessa mesma ficha os alunos colocaram as suas ideias sobre como iniciar uma campanha anti-*Bullying* no EML, dando continuidade ao tratamento do tema. O balanço positivo sobre as atividades realizadas sobre este tema na saída de campo será descrito na secção sobre a mesma.

Em relação ao segundo tema de intervenção, os 2 alunos reagiram de forma positiva a esta intervenção, compareceram e aceitaram seguir um plano de estudos fora

da escola. Todas as semanas era avaliado, em conversa com os alunos, se o plano estava a ser cumprido.

2.4. 3ª Etapa - Progresso

A 3ª etapa, de progressão decorreu no 2º período, em 12 aulas. Propusemo-nos os objetivos de dinamizar no EML uma campanha anti-*Bullying*, de criar oportunidades de os alunos desenvolverem atividades de cooperação e ainda de ajudar nas suas escolhas

Foi realizada no dia 19 de fevereiro uma segunda sessão, na aula de Formação Humana com o objetivo de reflexão a partir das conclusões da ficha formativa realizada na primeira sessão. Foram revistos alguns conceitos, visionados alguns vídeos e sublinhada a importância da prevenção da violência para a saúde física e psicológica. Os alunos foram incentivados a escolherem as atividades para desenvolver numa campanha.

Os alunos sugeriram: maior divulgação deste tema, mais vigilância nos intervalos, cartazes de divulgação, debate sobre este tema para todas as turmas, visualização de vídeos sobre o *Bullying* para sensibilizar outros alunos e interagir com os alunos que estavam mais isolados nos intervalos.

O tema da cooperação e entreajuda continuou a ser reforçado no segundo período. Foi realizada uma aula em que os alunos foram colocados em pequenos grupos (4 a 5 elementos), com o principal objetivo de desenvolverem a aprendizagem cooperativa, e trabalharem em grupo e espírito de equipa. Foi atribuído a cada grupo um tema para discussão e apresentação de soluções sobre o mesmo e no final partilhar com toda a turma as conclusões a que chegaram.

O último tema, sobre a orientação dos alunos para o seu futuro académico, foi uma proposta da diretora de turma, Teresa Figueiredo. Convidou 5 alunos que no ano letivo anterior pertenciam à sua direção de turma do 12º ano e que, de momento, já estavam a frequentar o 1º ano de faculdade. O objetivo foi que estes antigos alunos do EML pudessem partilhar as suas experiências em relação ao seu percurso no secundário e o que os levou a escolher determinado curso no ensino superior e, no final desta partilha, existiu um momento para os alunos da turma colocarem as suas questões.

Balanço da 3ª etapa

A 3ª etapa foi realizada dentro da calendarização prevista, das 12 aulas previstas apenas foram realizadas 7 aulas. Na ausência da diretora de turma e professora titular da disciplina, as aulas de Formação Humana não poderiam ser concretizadas. Ainda, o 2º período terminou 2 semanas antes do previsto, por causa do estado de emergência da COVID-19. Estes dois factos constituíram constrangimentos.

O objetivo de desenvolver uma campanha anti-*Bullying* foi cumprido apenas em parte. Os alunos pretendiam realizar cartazes e interagir com os alunos mais isolados nos intervalos. Os cartazes não foram executados, pelo número reduzido de aulas de Formação Humana. Por outro lado, verificámos que o aluno inicialmente mais isolado começou aos poucos a estar inserido num pequeno grupo da turma.

Decidimos prescindir da ideia inicial de sugerir aos professores da turma a indicação de temas para uma aula de trabalho de grupo. Aceitámos e adaptamo-nos à sugestão da diretora de turma de escolher como tema “A Celebração da Palavra” para desenvolver atividades de cooperação e entreajuda. Segundo Altet (2001), a adaptação é construir a ação com a finalidade de ser eficaz. Sendo que este já seria um tema que iria ser abordado nas aulas de Formação Humana, tornou-se uma hipótese mais viável para rentabilizar o tempo disponível. Assim, foram distribuídos subtemas e os alunos começaram a formar os grupos de trabalho, durante essa aula cada grupo teve a oportunidade de falar com os seus colegas, reunir informações e ideias, para no dia da turma apresentarem o seu trabalho durante “A Celebração da Palavra”. Este objetivo foi cumprido com sucesso: toda a turma trabalhou em cooperação e bastante empenhados. Aponto um aspeto positivo: elementos de um grupo disponibilizaram-se para ajudar colegas de outros grupos. Aponto também um aspeto negativo: não foi possível realizar “A Celebração da Palavra” que estava agendada para dia 18 de março e a escola encerrou na semana anterior.

Relativamente à orientação dos alunos para a sua futura vida académica estiveram presentes 5 antigos alunos do EML, que partilharam a sua experiência, apresentando aspetos positivos e negativos das suas escolhas académicas. Segundo Coutinho¹² (1998)

¹² Coutinho, M.S. (1998). *O Papel do Diretor de Turma na Escola Atual*. Porto: Porto Editora

citado por Clemente e Mendes (2013), a orientação é uma das atividades educativas, bastante importante e fundamental. Estes autores, afirmam ainda que é da responsabilidade do diretor de turma estimular a capacidade de orientação de cada aluno, sendo parte do seu crescimento pessoal.

Esta atividade foi realizada em 2 aulas e em cada aula pudemos contar com diferentes alunos que partilharam as suas histórias. Foi um momento positivo, todos os alunos da turma participaram voluntariamente no final da aula, ao colocarem várias questões sobre o percurso académico e até mesmo sobre as suas vidas pessoais. Puderam refletir sobre as suas escolhas até ao momento em que ingressaram no curso de Ciências e Tecnologias e ponderar sobre as ideias que já tinham adquirido sobre os cursos em que queriam ingressar no ensino superior e consequentemente partilhar com a turma.

Da reflexão crítica sobre o nosso desempenho na área da direção de turma, foi gratificante, criámos uma grande ligação com os alunos da turma, ouvimos os seus problemas e ajudámos a encontrar soluções. Como professora manter o diálogo e estabelecer uma relação de empatia com os alunos, é importante, mas a importância destes aspetos torna-se ainda maior como diretor de turma. Conseguimos também ter a noção que existem alguns problemas entre os alunos da turma que, fora do contexto de uma direção de turma, não seria possível identificar. A intervenção do diretor de turma ganha uma grande relevância em tentar apaziguar os ânimos e resolver discórdias. Segundo Boavista e Sousa (2013), o diretor de turma é um elemento decisivo na mediação de conflitos.

Um dos aspetos que ficou um pouco aquém das nossas expectativas, foi não existir qualquer tipo de intervenção por parte dos estagiários no que diz respeito aos Encarregados de Educação, sendo que esta comunicação com os pais é muito importante e um dos grandes papéis do diretor de turma, segundo Favinha, Góis, e Ferreira (2012) o diretor de turma é o intermediário do processo educativo entre pais, alunos e professores.

2.5. 4ª Etapa - Produto

Na 4ª etapa (3º período), tínhamos como finalidade perceber se os alunos tinham alterado comportamentos na relação uns com os outros, se o aluno inicialmente isolado do grupo estava integrado, se alguns alunos cumprindo o horário de estudo em casa

tinham melhorado classificações e se a atitude de prevenção da violência estava consolidada e, ainda, se a campanha anti-*Bullying* adiada era concretizada.

Seria avaliado o sucesso das intervenções: um indicador de sucesso no caso dos 2 alunos com classificações negativas que beneficiavam de apoio tutorial, seriam as classificações dos alunos, sobretudo no final do ano letivo. Em relação à campanha de prevenção da violência e à eficácia do trabalho de equipa pretendíamos dividir a turma em grupos de 4 ou 5 elementos e realizar cartazes que afixariam por toda a escola, dando visibilidade ao tema e criando oportunidades de diálogo. Previa que este trabalho fosse realizado pelos alunos com grande motivação e empenho.

Pretendíamos que, após consultar a diretora de turma, que os alunos apresentassem o resultado do trabalho de grupo sobre “A Celebração da Palavra”

Relativamente à orientação dos alunos no seu futuro académico, o EML habitualmente organiza uma “Feira das Universidades”, onde existe uma vasta informação sobre cursos no ensino superior e as faculdades que ministram esses mesmos cursos. Pretendíamos acompanhar a turma até à feira, onde os alunos teriam a oportunidade de falar com vários alunos do ensino superior das áreas que tencionavam escolher, ou até mesmo com professores das faculdades, recolham toda a informação e que posteriormente poderia ser analisada na aula de Formação Humana, para esclarecer algumas dúvidas.

2.6. Saída de campo

No dia 7 de novembro foi realizada uma saída de campo às pegadas de Vale de Meios e grutas de Algar do Pena, para as turmas 10º1A e 10º1B. Contámos com a participação de 5 professores.

A partida do EML estava marcada para as 8h30 e com a chegada a Vale de Meios por volta das 10h30. A saída de Algar do Pena deveria ocorrer pelas 16h30 enquanto o regresso ao Externato estava previsto para as 18h30.

As saídas de campo têm vindo a ganhar uma grande importância no que diz respeito às estratégias para o desenvolvimento das atividades do currículo. Estas promovem o conhecimento através de atividades e projetos multidisciplinares, o

desenvolvimento pessoal e social dos alunos e a ligação entre a escola e o meio (DESPACHO conjunto n.º 6147/2019).

Segundo os despachos 1009-A/2016 e 1009-B/2016, a definição de visita de estudo é uma “atividade curricular intencional e pedagogicamente planeada pelos docentes destinada à aquisição, desenvolvimento ou consolidação de aprendizagens, realizada fora do espaço escolar, tendo em vista alcançar as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e, quando aplicável, no perfil profissional associado à respetiva qualificação do Catálogo Nacional de Qualificações.”

Segundo Oliveira (2013), as visitas de estudo ajudam a assimilar os conhecimentos, pois são um momento de aplicação dos conteúdos desenvolvidos em sala de aula aproveitando as potencialidades pedagógicas do meio. Associar os conhecimentos adquiridos em sala de aula a exemplos reais proporciona aos alunos uma aprendizagem significativa, existindo uma interligação entre a teoria e a prática.

Segundo Rebelo (2014), as visitas de estudo são avaliadas como uma das estratégias mais estimulantes, pois os alunos saem da escola e assim apresentam um fator motivacional para os alunos se empenharem na sua realização.

Segundo Millar, et al. (1999)¹³ citado por Oliveira (2008), é necessário que os objetivos sejam bem definidos para que, no planeamento das saídas de campo, o processo de aprendizagem seja cumprido, como também todo o conjunto de recursos que são fundamentais para que estes sejam cumpridos com sucesso.

Enquadramento Geral da Atividade

A saída de campo é uma atividade a realizar no âmbito do mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. A atividade tem o apoio do Externato e a participação direta do Coordenador do Departamento de Educação Física do Externato, o professor Bruno Oliveira.

¹³ Millar, R., Le Maréchal, J-F., & Tiberghien, A. (1999). "Mapping" the domain - varieties of practical work. In J. Leach, & A. C. Paulsen, *Practical work in science education : Recent research studies* (pp. 33-59). Roskilde: University of Roskilde Press.

A saída de campo é uma atividade complementar à disciplina de Educação Física, mas também uma oportunidade de articulação curricular, cumprindo objetivos de várias disciplinas e ainda objetivos da DT e norteada por valores humanos e sociais orientadores da formação dos alunos e dos futuros cidadãos.

No início do ano letivo, a professora de Biologia das turmas 10º1A e 10º1B, Raquel Faria, apresentou ao departamento de Educação Física uma proposta de visita de estudo, que planeava organizar, às pegadas de Vale de Meios e grutas de Algar do Pena, no dia 7 de novembro. Os professores estagiários eram professores destas turmas e encararam este projeto como uma oportunidade para desenvolverem a saída de campo, que, como já foi referido, é uma das tarefas a realizar no âmbito do estágio. Refira-se ainda que a este projeto se aliou também a disciplina de Físico-química.

Considerou-se a situação criada como ideal por apenas envolver as duas turmas do 10º ano dos professores estagiários. É norma no EML tornar as visitas de estudo transversais a todas as turmas do mesmo ano de escolaridade. O projeto, saída de campo, começou a ser concebido para encontrar pontes de interdisciplinaridade e ocasião para reforço de estratégias de intervenção no âmbito dos objetivos traçados na área da Direção de Turma.

Esta atividade tinha como propósito para além da aquisição de conhecimentos, o desenvolvimento de competências socioemocionais e o convívio entre pares e com os professores.

Objetivos da saída de campo

Traçamos como objetivos da disciplina de EF o desenvolvimento de competências na área dos conhecimentos sobre aptidão física, atividades físicas e SBV; também propusemos o objetivo de desenvolver competências na categoria das Atividades de Exploração da Natureza, matérias não abrangidas pelo Programa de EF do EML do 3º ciclo e secundário

Os objetivos, direcionados às prioridades estabelecidas para a turma no âmbito da direção de turma, foram os seguintes, e já anteriormente definidos: sublinhar a importância do trabalho em equipa; desenvolver a cooperação e ajuda mútua; consolidar a diminuição do isolamento dos elementos novos da turma; desenvolver a capacidade de

identificar as emoções e sentimentos da vítima de *Bullying* e estimular a reflexão sobre a resolução de problemas em grupo. Tendo como referência as áreas do estágio procurámos, assim, associar objetivos a cada uma delas.

Os professores -estagiários tiveram conhecimento dos objetivos definidos para as disciplinas de Física e Química e de Biologia e Geologia e, tendo em conta a articulação curricular procurou-se estabelecer pontes de interdisciplinaridade.

Entre a Educação Física e a Biologia, pretendia-se abordar os procedimentos do Suporte Básico de Vida (SBV), matéria que compõe o programa de conhecimentos da Educação Física, e recordar e consolidar estes conteúdos no âmbito da disciplina de Ciências, uma vez que fazem parte do programa de 9º ano.

A disciplina de Geologia articulou com a disciplina de Física e Química. Pretendia-se relacionar as formações rochosas nas grutas, mas também nas pegadas avistadas com os processos químicos aí inerentes.

Preparação da Saída de Campo

A preparação da saída de campo integrou várias dimensões. Os professores fizeram a planificação da visita de estudo abarcando, uma ação de formação sobre SBV, os horários de saída, de chegada e das atividades, a formação dos grupos, as atividades a realizar e, naturalmente, todos os aspetos logísticos.

A preparação para a saída de campo, integrou uma ação de formação sobre SBV realizada pelo Hospital Lusíadas, para todas as turmas do 10º ano. Esta ação de formação consistiu em relembrar os conhecimentos já desenvolvidos no 9º ano em Ciências e dar continuidade ao trabalho desenvolvido em EF do 10º ano.

Foi feita a apresentação dos objetivos da ação de formação e reforçada a importância do Suporte Básico de Vida. Seguiu-se uma apresentação do algoritmo do SBV. Visualizou-se um filme com todos os passos de SBV. Foram dadas todas as informações para ligar ao 112 a informar da situação de emergência e passou-se à realização prática do SBV em manequins.

Foram elencados e disponibilizados os recursos materiais necessários, que foram: mapas do percurso, balizas de orientação e respetivas perguntas, alicates, steps, bicicleta, tapete, pinos, vendas, cronómetros e o almoço disponibilizado pelo EML.

Os profissionais envolvidos na organização desta saída de campo foram: professor Bruno Oliveira, e os estagiários Mónica Martins e Rafael Machado; a professora de Biologia e Geologia, Raquel Faria, a professora de Física e Química e diretora de turma, Guida Dias. Contámos também com a colaboração de uma arqueóloga convidada que fez uma breve introdução na atividade das pegadas de Vale de Meios.

Para suportar as despesas da saída de campo, autocarros e entrada nas grutas, cada aluno pagou quantia de 30€. O almoço foi disponibilizado pelo EML.

Participaram os alunos das duas turmas do 10º ano a que os professores estagiários acompanhavam, 58 alunos, que foram divididos em 5 grupos. A constituição dos grupos foi da responsabilidade dos professores estagiários e teve em consideração os objetivos da saída de campo. Formaram-se grupos heterogéneos, antigos alunos do EML e novos alunos, na tentativa de reforçar a integração destes alunos. A constituição dos grupos foi ainda decidida tendo o cuidado de respeitar a constituição da turma quando isso foi possível e consideradas as capacidades de cada aluno, tanto físicas, cognitivas e comportamentais no envolvimento das tarefas.

Foram preparadas as seguintes atividades:

Atividade 1 – Pegadas de Vale de Meios; Atividade 2 – Simulação Suporte Básico de Vida; Atividade 3 – Percurso de Orientação; Atividade 4 – Visita à gruta de Algar do Pena; Atividade 5 – Percurso BTT; Atividade 6 – Centopeia Cega; Atividade 7 – Tapete Mágico e Atividade 8 – Travessia de Steps.

A descrição das atividades, o horário e o local da sua realização, assim como a distribuição das atividades pelos professores constam da planificação da saída de campo (Apêndice XV).

O dia da saída de campo, 7 de novembro

A partida do EML decorreu sem nenhum percalço, todos os alunos estiveram presentes à hora marcada, conseguindo assim cumprir o horário estabelecido para a partida, às 8h30. Foi necessário para o transporte dois autocarros. A professora Guida Dias e o estagiário Rafael Machado acompanharam a turma 10º1A no primeiro autocarro e a professora Raquel Faria, o professor Bruno Oliveira e a estagiária Mónica Martins acompanharam a turma 10º1B no segundo autocarro.

A chegada às pegadas a Vale de Meios aconteceu à hora prevista. Os alunos foram direcionados para um espaço onde se colocaram em meia lua. Foi feita uma breve instrução sobre as atividades programadas para a saída de campo, sobre a formação dos grupos e sobre a simulação do SBV realizada pela professora Raquel, com o nosso auxílio.

As atividades foram sendo realizadas. O horário do almoço foi comum a todos os grupos e aconteceu das 13h às 14h. Os alunos participaram ativamente na execução das tarefas. As atividades revelaram a interdisciplinaridade, como, por exemplo, foi verificado no percurso de orientação (cada professor acompanhava um grupo) que em cada baliza as perguntas versavam temas de Biologia e de Educação Física, numa lógica multidisciplinar.

Houve uma alteração relativamente à programação das atividades. O percurso de BTT não se realizou devido ao terreno não estar nas melhores condições e apresentar um perigo para os alunos.

Balanço da saída de campo

A saída de campo, para a turma que estava a acompanhar (10º1B), integrou-se essencialmente no projeto de Direção de Turma, pelo que as atividades propostas foram concebidas para reforçar os objetivos descritos na área da DT, atendendo às prioridades então definidas.

Nas atividades do tapete mágico e travessia em steps, os alunos foram confrontados com reações negativas, positivas ou indiferentes à sua prestação, sem terem consciência que era uma atitude planeada. No final destas atividades foi feito um convite

à reflexão: como se sentiram ao receber essas reações? Qual o impacto, negativo ou positivas, no desempenho da tarefa?

Os alunos chegaram à conclusão de que expostos a reações negativas durante as atividades, a sua prestação era concretizada com sucesso, mas o tempo de realização ficava prejudicado.

Foi também significativo que os alunos que possam ter vivido anteriormente alguma experiência de *Bullying* participassem, mas com supervisão de um professor, segundo Marques et al.¹⁴ (2006) citado por Botelho e Souza (2007), é preciso identificar alunos em risco para evitar que se tornem em vítimas ou agressores.

Segundo um estudo realizado por Melim e Pereira (2013), existe um maior número de vítimas e agressores de *Bullying* no desporto escolar, do que no desporto federado, fundamentando que, talvez seja pelo facto de na escola os alunos serem mais inseguros. Estas atividades realizadas na saída de campo, após a reflexão, podem dar a perceção aos alunos de que não devem ter reações negativas ou indiferentes ao desempenho dos colegas, porque quem realiza a tarefa poderá tornar-se ainda mais inseguro ou não realizar a atividade com sucesso. Por sua vez, perceber também que as reações positivas ao desempenho dos colegas, podem tornar mais seguro quem realiza as atividades e incentivar ao sucesso.

As atividades da centopeia cega, do tapete mágico e da travessia de steps foram especialmente pensados para ir ao encontro de um dos objetivos estabelecidos, o desenvolvimento da cooperação, entreajuda e espírito de equipa, pois estas qualidades eram condição para a atividade ser concluída com sucesso. Concluímos, portanto, que os objetivos foram concretizados.

Apontamos razões favoráveis à realização da saída de campo no início do ano letivo, mais precisamente em meados do primeiro período: podemos conhecer melhor os alunos da nossa turma, interagir com eles num meio exterior à escola, criar maior proximidade com cada um e ganhar melhor conhecimento para reorientar o percurso para atingir as finalidades propostas.

¹⁴ Marques, A., Ferreira, N., Pereira, B. & Ângulo, J. (2006). *Bullying no contexto escolar: jogo e estratégias de intervenção. Cinergis 2005*, 6(1), 81-95.

Da reflexão que fizemos sobre o contributo desta experiência para a nossa formação enquanto professora, reconhecemos, na prática, que em visitas de estudo os alunos adquirirem conhecimentos de uma forma mais eficaz e retêm a informação de uma forma mais eficiente. Comprovámos este facto nos testes escritos realizados posteriormente, em que a maioria dos alunos respondeu acertadamente às questões que já tinham sido colocadas no percurso de orientação.

O espaço de educação não formal como o que acontece nas visitas de estudo permite, também reforçar os laços afetivos entre professores e alunos. Ocorre-nos, neste ponto do relatório voltar a referir a ideia defendida no início: é essencial a relação interpessoal que se cria entre os alunos entre si e entre estes e o professor, sendo estas interações fatores facilitadores do processo de aprendizagem (Cunha, 2010).

3. Desporto Escolar

Na área do Desporto Escolar, a modalidade que acompanhei foi o Futsal Feminino. Com o horário das 13h20 até às 14h10, todas as terças e quintas feiras.

Como já referido o DE é organizado pela Associação Desportista Marista (ADM). Tem um grande leque de ofertas desportivas, sendo elas o Ballet, a Dança, o Futsal Masculino, a Ginástica, o Hip Hop, o Judo, o Karaté, a Natação, Rodinhas, as Sevilhanas, Surf e Voleibol Feminino e Masculino. Tem o objetivo de desafiar e projetar metas que levem à superação diária e constante de todos os protagonistas. Concilia uma missão educativa com uma dimensão competitiva.

Promove uma ação baseada em valores éticos como o compromisso, a superação, a determinação e a solidariedade, expressos no desporto e transferido para a vida social e cultural.

Uma das diferenças entre a o DE organizado pela ADM e o Desporto escolar tal como se organiza na maioria das escolas do país reside no facto de no EML ser condição de frequência numa determinada modalidade o pagamento de uma mensalidade. Os alunos, nas escolas públicas, inscrevem-se de livre vontade e sem qualquer custo nas modalidades que a escola oferece. Recorde-se que a ADM é uma associação desportiva e cultural em que o carácter competitivo está presente, pelo facto de ter uma dimensão federada. Assim, é considerado um clube desportivo, mas com uma ligação natural ao EML.

No ano letivo anterior O Futsal Feminino apenas existia na escola como uma preparação para as Olimpíadas. No presente ano letivo viu-se a criação de uma equipa de Futsal Feminino como uma oportunidade de intervenção, visto que a Escola é onde podemos encontrar uma prática desportiva organizada e de fácil acesso às alunas, principalmente para as idades mais jovens, podendo afirmar que a Escola é o principal impulsor para o progresso do Futsal Feminino (Martins, 2013).

Segundo Silva¹⁵ (2001), citado por Costa (2004, p. 47) "O futsal feminino deve ser visto com outros olhos, dado que está a crescer e a ser, cada dia que passa, mais forte. É altura de inverter a forma de trabalhar e de apoio à variante feminina do futsal."

¹⁵ Silva, C. (2001). Del Negro. *Futsal Magazine*, 5, 22-24.

Iniciámos ações de divulgação com a realização de um cartaz (Apêndice XVI). A divulgação teve a duração de sensivelmente 2 meses, começando em outubro e com termino previsto para final de dezembro. Pedimos a colaboração de todos os professores de EF, para divulgarem a iniciativa durante as suas aulas e persuadirem as alunas a participarem nesta modalidade informando-as das vantagens da modalidade.

Segundo um estudo realizado por Matos e Cruz (1997), as motivações para a prática do desporto escolar não estão muito associadas à competição, apesar de ser um dos fatores apresentado nas dimensões. Assim, as principais motivações são o gosto pela prática do exercício físico, ser fisicamente saudável, melhorar as suas capacidades em determinada matéria, ser divertido, de trabalharem em equipa e por fim para melhorar ou manter a forma física. Foram estes os fatores tidos em consideração para cativarmos o maior número possível de raparigas a integrarem a equipa de Futsal.

Estávamos motivadas a criar de uma equipa de Futsal Feminino, pelo que tínhamos pensadas outras ações de divulgação da modalidade, em colaboração com o treinador, Ricardo Freixial, caso as anteriores ações não tivessem tido o resultado desejado. Como por exemplo: a realização de panfletos alusivos à modalidade para entregar às alunas no EML; convidar uma jogadora ou jogador de Futsal para participar num treino e assim incentivar as alunas a participarem; utilizar a semana de PTI para chegar mais facilmente às alunas de outras turmas e persuadir à sua participação; partilhar o cartaz realizado ou os panfletos nas redes sociais do EML, de forma a chegar aos pais, pois, o facto de ser necessário pagar uma mensalidade, era um fator a ter em consideração.

3.1. Caraterização inicial do grupo de Futsal Feminino

A equipa de Futsal foi criada, constituída inicialmente por 7 alunas, 4 alunas do 3º ciclo e as restantes do ensino secundário. Do grupo inicial, somente 2 alunas não tinham qualquer experiência da modalidade. Acompanhámos este grupo em parceria com o treinador Ricardo Freixial e em todos os treinos tínhamos a colaboração de um aluno do EML.

Posteriormente apareceram mais raparigas com o propósito de treinarem para as Olimpíadas. Para estas alunas, o fator de motivação eram as Olimpíadas, que se realizariam em março de 2020. Estas alunas já pertenciam à equipa de Futsal de anos

anteriores. Para evitar uma tendência que tem vindo a acontecer em anos anteriores, em que o Futsal Feminino apenas serve para a preparação das Olimpíadas, o critério para a seleção das alunas na participação desta competição foi a assiduidade nos treinos (2 vezes por semana) e o seu empenho.

Esclarece-se que as Olimpíadas Maristas são um evento que se realiza todos os anos. No ano letivo anterior realizaram-se no Colégio Marista de Carcavelos e, no presente ano letivo seriam realizadas em Palencia. É um momento de competição entre 11 escolas maristas de Portugal e Espanha. Já foram realizadas 27 edições destas Olimpíadas, em que as modalidades que constituem este evento são basquetebol, o voleibol, o futsal, a natação, o ténis de mesa, o badminton e o atletismo, com as suas variantes de lançamento do peso, velocidade, salto em comprimento e resistência.

3.2. Recursos materiais e temporais

O EML tem excelentes instalações para a prática da modalidade. Os treinos realizaram-se no pavilhão, tendo à nossa disposição todo o material necessário à sua execução.

O horário disponível para os treinos constituiu um constrangimento. O tempo para a prática era reduzido e coincidente com a hora do almoço. Aconteceu, por vezes, terminar o treino 10 minuto mais cedo para as alunas chegarem pontualmente à aula seguinte. Para ultrapassar este constrangimento encontrou-se a seguinte solução: as alunas que almoçavam no refeitório tinham à sua disposição, logo após o treino, uma lancheira com o almoço, evitando assim que perdessem tempo na deslocação até ao refeitório e na fila de espera.

Sendo necessário existir um planeamento para a prática do Desporto Escolar, o essencial seria na maior parte do tempo a realização de jogo e, não tanto no treino analítico das habilidades das alunas, esta decisão deveu-se ao curto espaço de tempo que tínhamos para intervir com estas alunas no tempo destinado ao Futsal Feminino.

Os Jogos Desportivos Maristas e as Olimpíadas eram os únicos momentos de competição no Desporto Escolar do Futsal Feminino. Visto que a competição é uma das dimensões apontadas como motivacionais, seria importante encontrar outros momentos para a realização da mesma, com a presença de outras equipas.

Em conjunto com o treinador Ricardo Freixial, decidimos agendar algumas competições fora do horário do Desporto Escolar. Iriam ser realizados jogos com os alunos do Futsal Masculino (iniciados) na hora prevista para o Desporto Escolar, às 13h20. Em cooperação com o estagiário Carlos Barbosa, a realizar o seu estágio na Escola Básica de Telheiras, que também tinha como desporto escolar Futsal Feminino, decidimos agendar alguns jogos ao fim de semana, sendo que as datas já marcadas seriam dia 15 de fevereiro e 14 de março às 10h.

3.3. 1ª Etapa – Prognóstico

A metodologia das 4 etapas foi a aplicada para o planeamento no Desporto Escolar (Apêndice XVII). A 1ª etapa teve como objetivo realizar a avaliação inicial das alunas, através do PAI do EML, teve a duração de 2 semanas, tendo o seu termino previsto para o final do mês de outubro. Os objetivos, mais especificamente, foram fazer o diagnóstico das dificuldades e limitações das alunas em relação às competências previstas; recolher dados para a formação de grupos e definir regras e rotinas de bom funcionamento.

Os treinos foram sempre organizados em duas partes, uma primeira parte de instrução e breve aquecimento, seguida da parte fundamental, onde estiveram presentes alguns exercícios analíticos. Foi dado maior destaque às situações de jogo para as potenciar, porque o horário era reduzido.

Em relação aos resultados da avaliação inicial, concluímos que 4 alunas cumpriam o nível introdução e as restantes alunas ainda não cumpriam. Uma destas alunas estava a ter a sua primeira experiência nesta modalidade e o seu principal objetivo era a melhoria de algumas habilidades no Futsal, podendo transferi-las para as aulas de E.F. para melhorar a sua classificação.

Para existir uma diferenciação no ensino e organização dos exercícios por grau de complexidade, foram privilegiados os grupos heterogêneos de nível. Segundo Manukyan, citado por Citadin, Kemczinski & Matos (2014), estes grupos são melhores para a divulgação de conhecimentos em ambientes complicados, sendo que num grupo em que exista uma dificuldade acrescida para algumas alunas, seria sempre possível estar presente uma aluna de nível superior. A estratégia a aplicar nestes momentos de diferenciação de ensino seria a divisão do grupo pelo treinador Ricardo e por nós,

aplicando exercícios individualizados às necessidades das alunas, utilizando mais eficazmente feedback adequado e acompanhando de perto a sua progressão.

Para a realização destes grupos foi fundamental conhecer o nível das alunas. Como até ao momento não existia nenhum protocolo de avaliação inicial para o Desporto Escolar, sendo a mesma realizada com alguma subjetividade apenas pela observação dos professores, foi realizada a avaliação inicial para o DE baseada no Protocolo de Avaliação Inicial do EML e com as competências e objetivos a desenvolver durante o ano letivo.

Resultado da avaliação inicial, foi possível observar que 4 das alunas já cumpriam o nível Introdução e que, com bastante facilidade, poderiam alcançar o nível Elementar. As restantes 3 alunas ainda não cumpriam o nível Introdução, mas podiam facilmente atingi-lo. Assim, foram definidas as prioridades para as alunas que ainda não cumpriam o nível Introdução e prioridades para que as restantes alunas conseguissem chegar ao nível Elementar.

Atendendo a que se estava a formar a equipa de Futsal Feminino com um grupo novo, constatámos que as alunas se integraram bastante bem, criaram boas relações entre elas em pouco tempo, facilitando assim o trabalho em grupo, cooperação, entreajuda e espírito de equipa.

Realizámos um quadro - síntese do planeamento que fizemos para a intervenção na área do Desporto Escolar (Apêndice XVIII).

3.4. 2ª Etapa – Prioridades

Na 2ª etapa, que teve início em novembro, o principal objetivo foi que todas as alunas conseguissem alcançar o nível introdução e passassem a trabalhar no nível elementar na 3ª etapa. As prioridades para a 2ª etapa foram: para a aluna F. realizar a desmarcação (procurar espaço vazio à distância de passe) e decidir corretamente quando passar, conduzir ou rematar, em situação de jogo 4x4; para as alunas S. C., S. e F. mudança de atitude rápida (passar de atacante para defesa e vice-versa), em situação de jogo 4x4. As alunas que já cumpriam o nível I, para além de cooperarem com as restantes, começavam a trabalhar alguns elementos do nível E.

Após os resultados da avaliação inicial (Apêndice XIX) estarem concluídos, foi possível a formação de grupos heterogêneos de nível para, no início de cada treino,

realizar exercícios analíticos, o que não foi um fator impeditivo para a formação de um grupo homogêneo no final do mesmo treino para situações de jogo.

Grupo 1 (alunas com algumas fragilidades)	Grupo 2 (alunas com mais facilidades)
S.	M. C.
S. C.	M. Gs.
F.	M. G.
	LO

QUADRO 8 - GRUPOS DE NÍVEL

O planeamento da 2ª etapa teve em consideração as estratégias que vão descritas em apêndice, assim como os objetivos e exercícios da 2ª e 3 UT (Apêndice XX).

Balanço da 2ª etapa

Os objetivos traçados foram atingidos: 3 alunas atingiram o nível Introdução e as restantes alunas parte do nível Elementar, acrescentando ainda que foi cumprido o planeamento dentro do tempo estipulado.

Uma dificuldade observada, durante estas unidades de treino, foi o facto de uma das alunas ter uma resistência abaixo do desejável, por comparação com as restantes alunas do grupo, observada em situações de jogo. A aluna demonstrava grandes dificuldades em acompanhar o grupo. Para desenvolver a aptidão física deve ser prioritário o desenvolvimento da resistência, visto ser uma capacidade importante durante a vida de um indivíduo (Guedes & Guedes, D., 1997). Assim, definiu-se para esta aluna (S. C.), na 3ª etapa, um programa de exercícios para conseguir desenvolver a capacidade motora; iriam estar incluídos nos exercícios de treino que seriam realizados por todo o grupo de alunas, pois o tempo útil de treino era reduzido, não existindo muito tempo para exercícios individualizados. Para que se consiga algum desenvolvimento da resistência nesta aluna, seria essencial que o programa de exercícios aplicasse os princípios de treino biológicos, através da especificidade utilizando estímulos e também sobrecarga para

existir uma melhoria e não uma estagnação. (Simons-Morton et al¹⁶, 1991, citados por Guedes, J. & Guedes, D., 1997).

3.5. 3ª Etapa - Progresso

Na 3ª etapa foi privilegiado apenas um grupo heterogéneo de nível para que todas as alunas conseguissem trabalhar em conjunto e cooperação, existindo uma maior progressão e colocando alguma intensidade em exercícios de treino e em situação de jogo.

Para as seguintes unidades de treino os exercícios foram planeados para mais alunas, pois contámos com a presença das raparigas que iriam participar nas Olimpíadas Maristas.

A integração das referidas alunas no grupo poderia constituir um aspeto negativo para a 4ª UT, pois não trabalharam desde o início do ano letivo com o grupo inicial e não existia nenhum fator para aferir o seu nível de desempenho, e assim, conseguir planejar em conjunto com o treinador Ricardo exercícios adequados a todas as alunas.

Nas seguintes unidades de treino (5ª e 6ª UT), já foi possível adaptar os exercícios, pois já tinha decorrido um período em que foi feita uma observação das capacidades destas alunas.

Os objetivos específicos da 3ª etapa foram desenvolver a progressão das técnicas e táticas das alunas no Futsal; consolidar as competências que as alunas já tinham adquirido e, naturalmente, desenvolver a cooperação entre elas.

O planeamento da 3ª etapa e os exercícios vão descritos em apêndice (Apêndice XXI).

Para responder às necessidades da aluna S. C., apresentadas no balanço da 2ª etapa (melhorar a resistência), foram incluídos exercícios no planeamento das UT, para desenvolver esta capacidade motora, apesar de esta aluna precisar de trabalhar mais esta competência que as restantes alunas, o tempo reduzido para a prática de Futsal não permitiu aplicar exercícios individualizados. Assim, nos exercícios F4, F7 e F10 foi

¹⁶ Simons-Morton, B., Parcel, G., Baranowski, T., Forthofer, R. & O'hara, N. (1991). Promoting physical activity and a healthful diet among children: results of a school-based intervention study. *American Journal of Public Health*, 81 (8), 986-91.

possível desenvolver a resistência da aluna S.C. No exercício F4, foi permitido que a aluna esteja em corrida contínua, realizando passe e corrida num movimento constante, durante pelos menos 7 minutos. No exercício F7, em situação de 1x1 foi necessário a aluna S. C. realizar corrida para que conseguisse ganhar a bola, realizando várias repetições deste exercício para proporcionar um desenvolvimento da sua resistência. No exercício F10, em situação de jogo 2x1+1, foi condicionado este exercício, colocando maioritariamente a aluna S. C. como defesa que tinha de correr desde a área até ao meio campo e só depois disso podia defender.

Na 3ª etapa, seria o primeiro momento onde as competições iriam aparecer. Realizou-se a primeira competição Jogos Desportivos, de seguida iríamos ter 2 encontros que já estavam agendados com as escolas Básica de Telheiras e Fernando Pessoa e por fim para encerrar a 3ª etapa, as Olimpíadas Maristas. Infelizmente, a maioria das competições agendadas, foram canceladas pela situação de pandemia COVID-19 vivida pelo nosso país no momento.

Reflexão sobre a importância das competições na formação dos alunos

A competição deve ser um processo formativo para os alunos, segundo Carvalho (2010), para que isso seja possível é essencial que dentro de campo exista respeito pelo adversário, pelo árbitro e pelos seus parceiros de equipa. Para a formação da personalidade e carácter dos alunos é imprescindível perceber a importância do *fair-play* e do espírito desportivo. É também importante, que as competições sejam adequadas aos que nela participam, respeitando as regras e demonstrando um comportamento adequado às situações, proporcionando aos alunos formas de convívio e inclusão social. Por outro lado, o autor aponta alguns fatores que não devem estar presentes na competição: a perspetiva de ganhar a todo o custo, utilizando todos os meios e não existindo preocupação em relação ao comportamento do atleta e com os valores que dirigem as competições.

O desporto escolar deve ser uma das vertentes de formação dos alunos, sendo que o ideal seria existir um elo de ligação entre escolas e clubes, o que atualmente não se verifica em grande escala, pois as escolas estão direcionadas para a educação de todos os alunos em relação às suas necessidades de desenvolvimento, saúde e formação de carácter

e os clubes querem cada vez mais cedo um processo de seletividade dos mais dotados, exclusão dos menos aptos e uma especialização precoce.

Segundo o mesmo autor, o desporto escolar deve desenvolver as capacidades motoras e fazer com que o aluno perceba quais são os valores essenciais na prática desportiva, sendo eles: educação para a responsabilização e respeito pelas regras. Neste espaço, onde todos os alunos têm lugar, o desporto deve ser apenas consoante as suas necessidades atuais no seu processo de crescimento.

Segundo Marques¹⁷ (2003) citado por Santos (2009), a competição pode ser benéfica se os alunos se sentirem bem ao participar nela. De seguida o autor aponta vários benefícios que podem surgir da competição, sendo eles desenvolvimento da personalidade, desenvolvimento da autossuperação e da autoestima. O nível de motivação é também apontado como um benefício, desde que influencie o aluno à prática regular de uma modalidade.

Um estudo realizado por Resende, et al. (2014), a competição foi apontada pela maioria dos alunos da amostra como um fator motivacional para participarem no desporto escolar. É vista pelos alunos como uma oportunidade de trocarem experiências, de ganharem hábitos desportivos e gostarem que estas competições se realizem nas suas escolas.

Relacionando os aspetos anteriormente referidos e a realidade presente no EML, existiu sempre uma preocupação por parte dos professores envolvidos em fazer deste núcleo de desporto escolar de Futsal feminino, um lugar onde todas as alunas tivessem oportunidade de pertencer, independentemente da sua idade, dos seus valores, ou até da sua aptidão para esta modalidade. Exemplo disso, é que tínhamos na nossa equipa alunas desde os 13 anos até aos 18 anos de idade e também alunas com bastante experiência no Futsal, ao ponto de pertencerem a um clube federado fora da escola, e alunas que não tinham tido nenhum contacto com o Futsal antes de frequentarem, no presente ano, o desporto escolar.

¹⁷ Marques, M.G. (2003). *Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam*. Canoas: Editora da ULLBRA.

Durante todas as sessões de treino de Futsal, foram transmitidos às alunas os valores essenciais da prática desportiva, respeitando sempre os seus ritmos de crescimento e prioridades de desenvolvimento, aplicando, quando necessário, exercícios diferenciados para algumas alunas, como se verificou na 2ª etapa.

No que diz respeito às competições, foram todas planeadas para que estivessem adequadas às alunas, um dos fatores a ter em consideração foi a idade das participantes, sendo que as várias competições já agendadas cumpriam esse requisito. Os Jogos Desportivos foram apenas para as alunas do 3º ciclo, os encontros com as escolas Básica de Telheiras e Fernando Pessoa estava direcionado para todas as alunas da equipa, pois nas outras escolas a idade das alunas também estava compreendida entre os 13 e 18 anos, e as Olimpíadas Maristas eram apenas para as alunas do secundário.

Podemos também constatar, pelo que aconteceu no EML, que a competição também é, de facto, um grande fator de motivação para as alunas, pois no 2º período tivemos um aumento significativo do número de alunas a frequentarem o Futsal, devido à competição das Olimpíadas Maristas, sendo esta a única razão que as levava a frequentar os treinos.

Segundo Gonçalves (2017), excluir a competição da formação desportiva dos alunos seria um erro, esta decisão provocaria nos jovens reflexos negativos no desenvolvimento das suas capacidades. Assim, a competição no desporto escolar deve proporcionar aos alunos um estímulo saudável e a aceitação dos resultados. A competição, ajuda ainda o professor a identificar traços dominantes do comportamento dos alunos, facilitando ao melhoramento do processo de ensino, reformulação de planeamentos e consequentemente ajudar os seus alunos a melhorarem. “A competição deve assumir acima de tudo um carácter recreativo e festivo. Competição que não seja festa, convívio, comunicação, não tem a ver com desporto infantil.” (Teotónio Lima¹⁸, 1987 citado por Goncalves, 2017, p. 84).

¹⁸ Lima, T. (1987). Competições para Jovens. *Treino Desportivo*, (6).

Balanço da 3ª etapa

Em relação ao balanço desta 3ª etapa, um dos aspetos positivos, foi o facto de pudermos contar com um maior número de alunas durante os treinos, motivadas pela competição das Olimpíadas Maristas, que infelizmente foram canceladas devido à pandemia. Pudemos assim contar com 13 alunas, que assiduamente participaram nos treinos durante este 2º período, o que facilitou imenso a aplicação de exercícios variados, com diferentes níveis de intensidade e também proporcionou mais situações de jogo entre as alunas, sem ser necessário recorrer à equipa masculina da ADM (iniciados).

Um dos objetivos desta etapa, era a consolidação das ações técnicas e táticas das alunas no futsal, pois a maioria destas alunas já tinha uma experiência anterior com esta modalidade ou pertenciam a algum clube fora da escola. Este objetivo foi cumprido com sucesso, e ainda referir que também foi cumprido com sucesso o desenvolvimento e progressão de algumas ações técnicas no caso das alunas S., F. e S.C.

Relativamente ao objetivo da cooperação e entreajuda das alunas, foi também cumprido, as alunas que já tinham mais experiência na modalidade mostraram-se bastante recetivas a ajudar as restantes como, por exemplo, em situações de exercícios ou mesmo de jogo, baixar um pouco a intensidade para que todas pudessem acompanhar o grupo. Apesar da existência de várias idades no grupo de Futsal feminino, o clima era muito positivo, existia uma cumplicidade entre as alunas e professores, o que possibilitou aumentar os níveis de aprendizagem, motivação e empenho. É de referir que apesar do pouco tempo disponível para a prática de Futsal, conseguimos atingir este objetivo que é muito importante para o bom funcionamento de um grupo que se formou apenas este ano letivo.

Não foi cumprido o objetivo de aumentar o número de competições de Futsal feminino, apesar do grande esforço em encontrar outras escolas que também tivessem Futsal feminino no seu desporto escolar. Infelizmente devido à pandemia todos os encontros agendados não se realizaram. Apenas foi realizada uma competição, os Jogos Desportivos, que teve lugar no Externato Marista de Carcavelos.

Enquanto professora estagiária, após o 1º e 2º período, adquirimos uma vasta experiência no que diz respeito à modalidade do Futsal. Agradecemos todo o apoio do treinador Ricardo, que nos permitiu desenvolver os conhecimentos, nesta modalidade em

que estávamos menos à vontade. Adquirimos uma estrutura e capacidade para direcionar sozinha um dos treinos e, no decorrer de todos os outros treinos introduzir alguns exercícios. Em suma, o principal objetivo de ter escolhido esta modalidade no desporto escolar, foi cumprido com bastante sucesso: por um lado, a aprendizagem de novos conhecimentos para colocar em prática na área da lecionação e, por outro lado, aproveitar uma oportunidade de intervir, incentivando à criação de uma equipa de Futsal Feminino, que não era oferta no DE do EML.

3.6. 4ª Etapa - Produto

A 4ª etapa, fase de produto, não se concretizou pela suspensão das aulas presenciais pela situação de emergência pública da COVID-19.

Os objetivos previstos passavam pela melhoria e aperfeiçoamento das técnicas já adquiridas e pelo aumento da autonomia das alunas para escolherem as suas posições em jogo.

Estava prevista a seguinte calendarização e treinos:

4ª Etapa – Produto (17 treinos)			
Calendarização	Início 14 de Abril até 9 de Junho		
Unidades de treino	7ª UT	8ª UT	9ª UT
Número de treinos	5 treinos	6 treinos	6 treinos

QUADRO 9 - PLANEAMENTO DA 4ª ETAPA DE

Nesta fase, antecipando a possibilidade do grupo voltar à formação inicial (7 alunas), pois as alunas que treinavam para as Olimpíadas Maristas provavelmente deixariam de comparecer, previa-se o aumento da intensidade em situações de exercícios e em situações de jogo.

Tal como nas etapas anteriores, seria dada prioridade à realização de situações de jogo, colocando as alunas a testarem várias posições e hipóteses, promovendo assim a possibilidade de escolhas autónomas por parte das alunas.

Outro dos projetos a preservar para a 4ª etapa, seria a continuação de exercícios durante os treinos, para desenvolver a resistência da aluna S.C., mantendo a estrutura utilizada anteriormente, em que os exercícios eram destinados a todas as alunas. A estratégia seria colocar esta aluna, durante mais tempo em situações de maior intensidade,

como por exemplo, no exercício da 3ª etapa (F10) manter a aluna S.C. a defender durante um maior número de vezes.

Tendo em conta o objetivo de aumentar o número de competições no Futsal feminino, já estava planeado a realização de um torneio, com as escolas que iriam participar nos encontros ao longo do ano letivo, sendo elas a Escola Básica de Telheiras, Externato Marista de Carcavelos e Escola Fernando Pessoa, que teria lugar no EML, durante uma manhã de sábado.

4. Seminário

Na 1ª etapa, para dar início ao trabalho relativo ao seminário, foi necessário observar os problemas que estavam presentes na nossa escola e que poderiam ser de alguma forma solucionados ou que mereciam uma intervenção por parte dos estagiários. Posto isto, o tema do nosso seminário irá recair num dos problemas observados pelos estagiários no Externato Marista de Lisboa: a carga horária das aulas de Educação Física.

Os objetivos deste seminário são: reforçar a importância da Educação Física ser 3 vezes por semana e verificar se o tempo disponível para a prática nas diferentes cargas horárias é superior a 75% (Metzler, 1983).

Na 2ª etapa o principal objetivo foi colocar em prática a metodologia e realizar os questionários aos professores do EML, as entrevistas aos professores das escolas com carga horária de 3 vezes por semana e observar as aulas utilizando os protocolos SOFIT e AGIC.

A 3ª etapa, já com todos os dados recolhidos, realizar a análise dos dados dos vários instrumentos utilizados. Por último na 4ª etapa, foi realizada a discussão de resultados para posteriormente apresentar o seminário ao grupo de EF do EML e futuramente realizar o balanço do mesmo.

Assim, apresentamos os objetivos de cada etapa no seguinte quadro:

1ª etapa	• Identificar os problemas do EML possíveis de intervir; • Caracterizar a situação atual do EML; • Iniciar a revisão bibliográfica.
2ª etapa	• Colocar em prática o estudo, realizar inquérito por questionário aos professores do EML e inquérito por entrevista aos professores de escolas com carga horária de 3 vezes por semana; • Observar as aulas selecionadas, utilizando os protocolos AGIC e SOFIT.
3ª etapa	• Analisar os dados recolhidos dos questionários, das entrevistas e do estudo observacional.
4ª etapa	• Realizar a discussão de resultados; • Preparar a apresentação do seminário ao grupo de EF do EML; • Realizar o balanço do seminário.

4.1. 1ª Etapa – Prognóstico

A 1ª etapa foi realizada no decorrer do 1º período letivo (setembro até dezembro), começámos por avaliar os problemas da nossa escola de estágio e, posteriormente à escolha, desenvolver uma pesquisa bibliografia em relação ao tema selecionado.

Caraterização

As aulas de EF do EML, no ensino secundário são de 90 minutos, 2 vezes por semana e no ensino básico (2º e 3º ciclo) são também 2 vezes por semana (45min + 90min). É uma das recomendações do Programa de Educação Física que as aulas decorram 3 vezes durante a semana (2x45min + 1x90min no secundário e 3x45min no básico) e em dias não consecutivos, ainda apresenta outra proposta de realização de 4 vezes por semana em aulas de 45 minutos, se for viável para a escola.

Ao analisar este tema, foi também importante abordar a questão dos tempos de prática: saber se existe uma diferença significativa entre o tempo útil de prática nas aulas de 90 minutos para as de 45 minutos e posteriormente em aulas de 50 minutos.

Objetivos

Os objetivos deste estudo que realizámos são:

- Perceber qual a perceção dos professores sobre as diferentes cargas horárias;
- Analisar se o tempo útil de prática tem diferenças significativas com diferentes cargas horárias;
- Analisar se os níveis de intensidade física dos alunos têm diferenças significativas com as diferentes cargas horárias.

Revisão da literatura

Como vem referido nos PNEF (2001), o número de sessões de Educação Física e a forma como são distribuídas ao longo da semana sempre foram um dos problemas em relação aos recursos temporais. Assim, as recomendações dos PNEF indicam que a Educação Física deve estar presente no mínimo 3 vezes por semana e se possível em dias

não consecutivos, proporcionando aos alunos um desenvolvimento da aptidão física e do seu efeito para a saúde.

Segundo um estudo realizado por Soares, Proença, e Bom (2002), uma amostra de professores considera que os alunos que possuem uma carga horária de 3 vezes por semana podem vir a ter maiores benefícios da atividade física, do que os alunos que apenas têm EF 2 vezes por semana. Para reforçar esta ideia, os professores apresentam como justificação que o princípio da regularidade, da continuidade, da progressão e da periodicidade são cumpridos com um maior sucesso. Ainda, acrescentam que com uma carga horária de 3 vezes por semana é possível melhorar a organização e distribuição da carga.

Ainda neste estudo, podemos concluir que a maioria (62%) dos professores que participou na amostra, tem uma opinião positiva em relação à carga horária de 3 vezes por semana (50'+50'+50').

As recomendações da OMS indicam que crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 5 e 17 anos, devem praticar atividade física moderada a vigorosa no mínimo 60 minutos por dia, pelo menos 3 vezes por semana. Um estudo realizado por Almeida (2009), afirma que os resultados de intensidade das aulas de EF são baixos, considerando o desejável para um adolescente. Acrescentando que a intensidade das aulas de vigorosa a muito vigorosa é de 15 a 16 minutos nas aulas de 45' e de 38 a 39 minutos nas aulas de 90'.

Segundo um estudo realizado por Marques, Ferro, e Carreiro da Costa (2011), diz-nos que os resultados obtidos demonstram que não existem diferenças significativas nos níveis médios de frequência cardíaca nas aulas de 45 ou 90 minutos, ou seja, do ponto de vista dos benefícios para a saúde ambas têm o mesmo resultado nos alunos e na melhoria da aptidão física. Sendo que as recomendações da OMS indicam para a prática de atividade física 3 ou mais vezes por semana, e considerando que os alunos hoje em dia só praticam atividade física nas aulas de EF, afirmam que os dois tipos de aulas (45 ou 90 minutos) são suficientes para cumprir com as recomendações, mas se as aulas de EF fossem divididas em blocos de 45 minutos, proporcionava aos alunos a possibilidade de poderem praticar atividade física, pelo menos, 3 vezes por semana.

Marques e Carreiro da Costa (2015), realizaram outro estudo, reforçando a mesma ideia, que os níveis de frequência cardíaca nas aulas de 45 e 90 minutos não variavam muito e que, ambas as aulas podem trazer benefícios para a saúde e aptidão física. Mas, os alunos nas aulas de 45 minutos estiveram mais de 50% do tempo de aula em atividade com intensidade vigorosa e nas aulas de 90 minutos isso não se verificou, apesar de estarem em atividade tempo suficiente para cumprirem as recomendações.

Mais um estudo que vem reforçar esta mesma ideia, foi realizado por Ribeiro (2014), diz-nos que os níveis de atividade física moderada a vigorosa, não têm diferenças muito significativas em relação às aulas de 45 minutos (10,96%) para as aulas de 90 minutos (8,61%).

Apesar dos professores de EF preferirem mais minutos de aula, o estudo de Smith, Monnat e Launsbery (2015) revela que mais minutos de aula, não resulta necessariamente em mais tempo de atividade física moderada a vigorosa, condição necessária para um melhor desenvolvimento das capacidades do aluno, esta ideia vem reforçar a conclusão do estudo referido anteriormente.

No que diz respeito aos tempos de aula, segundo Quina (2009), as aulas de Educação Física têm uma característica muito especial, que desde logo merece uma maior atenção. Sendo que as aulas têm um tempo determinado (45, 50 ou 90 minutos), sendo este designado de “tempo programado”, parte deste tempo é perdido em tarefas como: os alunos precisarem de mudar de roupa, tomar banho e até para se deslocarem até ao pavilhão ou até ao exterior. O “tempo útil” é o tempo que efetivamente os alunos passam no local da aula, segundo um estudo realizado por Piéron¹⁹ (1992) citado por Quina (2009), 25% do “tempo programado” é gasto nos balneários, afirmando assim que numa aula de 50 minutos o “tempo útil” é de aproximadamente 35 minutos e que o “tempo disponível para a prática” é de aproximadamente 25 minutos.

4.2. 2ª Etapa – Prioridades

A 2ª etapa foi realizada no 2º período letivo (janeiro até março), onde as prioridades foram realizar os questionários ao maior número de professores do EML,

¹⁹ Pieron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Paris: editora Revue EPS.

realizar as entrevistas aos professores das escolas com carga horária de 3 vezes por semana e iniciar as observações das aulas selecionadas.

Metodologia

Um dos métodos que esteve presente neste estudo foi um questionário (Apêndice XXII) ao maior número de professores do EML, para atingir o objetivo de perceber qual a sua perceção sobre as diferentes cargas horárias, se independentemente da carga horária que têm presente na sua escola, qual a carga horária que pensam ser mais benéfica para os alunos consoante o seu desempenho e benefícios e quais os argumentos para as suas respostas. Este questionário foi elaborado, consoante os autores Thomas, Nelson, e Silverman (2007) referem no seu livro, definindo bem os objetivos e as variáveis antes de colocar em prática e ter em consideração que as perguntas fossem claras e curtas para que todos os professores as interpretassem da mesma forma. O questionário foi elaborado com questões de formato fechadas e abertas, sendo que as questões fechadas eram constituídas por uma escala para que os professores indicassem o seu grau de satisfação e as questões abertas para que os professores tivessem liberdade de expressar a sua opinião, as suas ideias e sentimentos em relação às diferentes cargas horárias.

Ainda foi realizado um questionário (Apêndice XXIII) aos professores das turmas observadas do Externato São Vicente de Paulo e da Escola Secundária da Portela, tentando perceber qual a carga horária que anteriormente estava presente nas escolas e como foi possível realizar esta alteração, conhecendo um pouco da história da mudança. Segundo os autores Thomas et. al. (2007), este questionário seguiu os mesmos princípios referidos anteriormente, mas foi constituído apenas por questões abertas. Apesar de estas serem as questões menos preferidas pelos entrevistados podem proporcionar informações muito valiosas.

Outro método, para conseguirmos atingir os objetivos de analisar se o tempo útil de prática tem diferenças significativas com diferentes cargas horárias e analisar se os níveis de intensidade física dos alunos têm diferenças significativas com as diferentes cargas horárias, foi a realização de um estudo observacional. Segundo os autores Thomas et. al. (2007), as considerações a ter em conta, antes de iniciar a pesquisa observacional,

são quais os comportamentos a observar, quem será observado, onde serão feitas as observações e quantas observações serão realizadas.

Observámos os comportamentos nos diferentes tempos de aula definidos pelo protocolo AGIC e as variáveis definidas pelo protocolo SOFIT (atividade do aluno, variáveis de contexto curricular e comportamento do professor). Foram realizadas 6 observações em ambiente natural (no pavilhão do EML, SVP e ESP), onde observámos 2 aulas de 45 minutos de 2 turmas do 9º ano, 2 aulas de 90 minutos de 2 turmas diferentes do 9º do Externato Marista de Lisboa e ainda 1 aula de 50 minutos de uma turma de 9º ano do Externato São Vicente Paulo e de 1 turma do 10º da Escola Secundária da Portela, sendo assim cumprido o objetivo de analisar os diferentes tempos de prática com cargas horárias diferentes.

A amostra do estudo foi de 4 turmas do 9º ano (108 alunos) do Externato Marista de Lisboa, 1 turma do 9º ano (22 alunos) do Externato São Vicente de Paulo e ainda 1 turma do 10º ano (26 alunos) da Escola Secundária da Portela.

Os instrumentos que utilizámos foram uma grelha de observação do protocolo SOFIT, sendo que existem 3 parâmetros a registar nesta grelha. O que teve mais relevo neste estudo foi a variável associada aos níveis de atividade física dos alunos, assim realizámos uma observação direta das aulas, enquanto simultaneamente se registou os níveis de atividade física dos alunos, variáveis de contexto curricular e comportamento do professor (McKenzie, 2012). Também utilizámos uma grelha de observação do protocolo AGIC, para registar o tempo útil para a prática, tempo de informação e tempo de transição (Siedentop, 1990).

As limitações, desde já a apontar, foram o facto de os alunos não serem os mesmos, existirem professores diferentes a lecionar, planos de aulas diferentes, as escolas serem diferentes e até mesmo os materiais utilizados nas aulas.

Utilizando toda esta metodologia referida anteriormente, foi colocado em prática todo o processo de recolha de dados.

4.3. 3ª Etapa – Progresso

A 3ª etapa foi realizada imediatamente após obter todos os dados necessários, tanto dos questionários, como das entrevistas e das observações das aulas, para realizar a análise dos resultados obtidos. Assim, esta etapa foi iniciada no final do 2º período letivo (março e abril).

Análise dos resultados dos questionários dos professores do EML

Os questionários aos professores do EML, eram constituídos por 5 questões de componente fechada e aberta, em que cada pergunta deveria ser respondida através de uma escala (muito insatisfatória, insatisfatória, satisfatória e muito satisfatória) e de seguida o porquê, consoante a sua opinião. Este questionário foi respondido por 10 dos 11 professores de Educação Física do EML.

1. Qual a sua opinião sobre a organização curricular do 3º ciclo, presente no EML de 45+90 minutos?

A primeira questão sobre a opinião dos professores relativamente à organização curricular do 3º ciclo, presente no EML de 45+90 minutos, 2 responderam que na sua opinião é insatisfatória, 7 satisfatória e 1 muito satisfatória, como apresenta o gráfico seguinte. Os 2 professores que consideram esta carga horária insatisfatória apresentaram como argumento que ser apenas 2 vezes por semana é um dos aspetos negativos, apontam ainda que as aulas de 45 minutos são muito pouco tempo de aula. Apesar de 7 professores considerarem esta carga horária satisfatória, apontam que as aulas de 45 minutos não são efetivamente aulas de 45 minutos e que é pouco tempo de aula e 3 destes professores referem ainda que as aulas de 90 minutos são demasiado tempo de aula para os alunos. O único professor que considera que esta carga horária muito satisfatória apresenta o argumento de que assim é possível abranger várias competências.

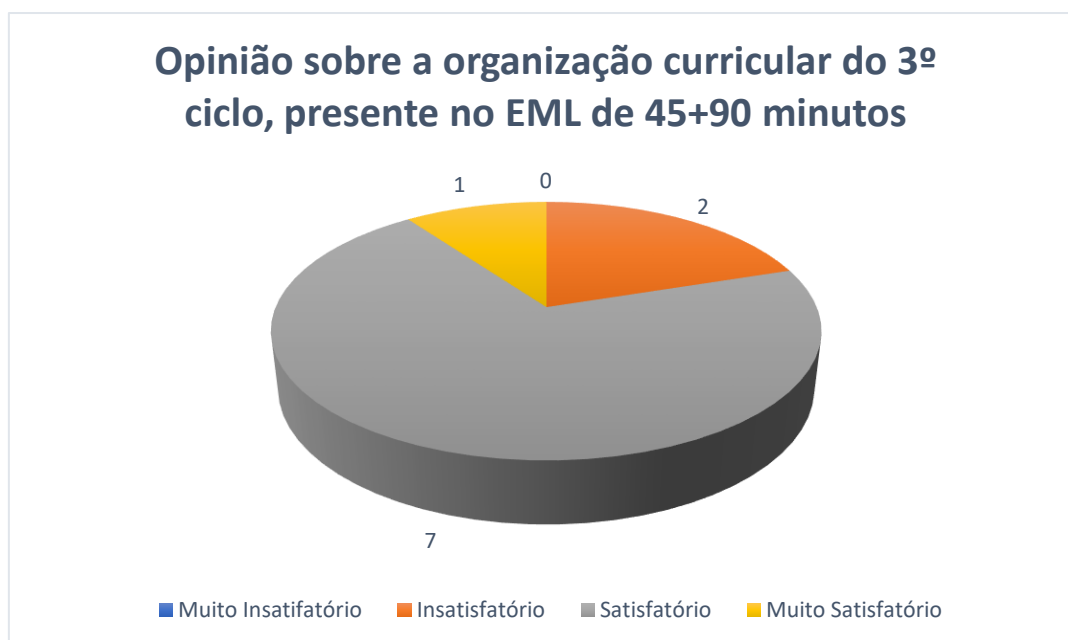


GRÁFICO 1 - OPINIÃO SOBRE A ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO 3º CICLO, PRESENTE NO EML DE 45+90 MINUTOS

2. Qual a sua opinião sobre a organização curricular do 3º ciclo, presente em algumas escolas de 50+50+50 minutos?

A segunda questão sobre a opinião dos professores relativamente à organização curricular do 3º ciclo, presentes em algumas escolas de 50+50+50 minutos, 1 professor respondeu insatisfatória, 7 satisfatória e 2 muito satisfatória, como apresenta o seguinte gráfico. O professor que considera esta carga horária insatisfatória aponta que 50 minutos proporciona aos alunos pouco tempo de prática. Em relação aos professores que consideram esta carga horária satisfatória, 5 referem que ser 3 vezes por semana é muito positivo e mais produtivo para os alunos, os outros 2 professores referem que apesar de considerarem satisfatório o ideal seria 60 minutos de aula. O professor que considera muito satisfatória é também pelo mesmo argumento, de existirem 3 aulas de Educação Física por semana.

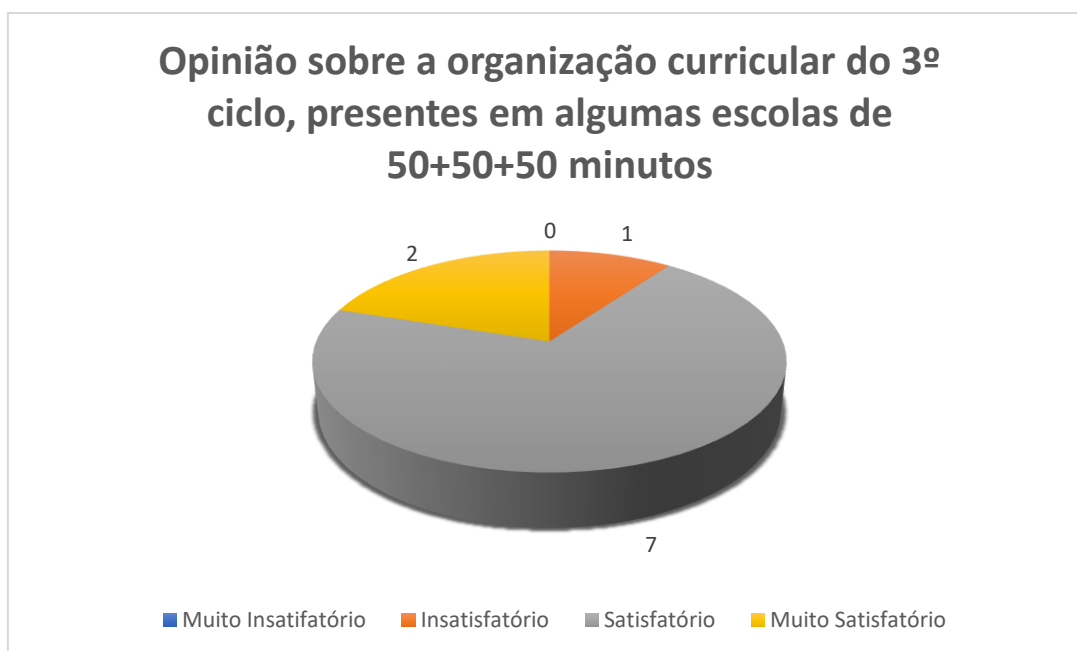


GRÁFICO 2 - OPINIÃO SOBRE A ORGANIZAÇÃO CURRICULAR DO 3º CICLO, PRESENTES EM ALGUMAS ESCOLAS (SVP) DE 50+50+50 MINUTOS

3. Qual a sua opinião sobre as aulas de 45 minutos?

A terceira questão em relação à opinião dos professores sobre as aulas de 45 minutos, 1 dos docentes respondeu muito insatisfatória, 7 insatisfatória e 2 satisfatória, como apresenta o próximo gráfico. O professor que considera muito insatisfatória aponta dois aspetos negativos, sendo eles o facto de as aulas de 45 minutos serem pouco tempo de aula e que quando a aula de 45 minutos é no primeiro tempo de aula têm de sair muito cedo da aula de Educação Física para chegarem à próxima aula a tempo. Os 7 professores que consideram insatisfatório referem também que 45 minutos é muito pouco tempo de aula e o tempo útil de prática, por consequência muito pouco, 2 destes professores referem também as entradas e saídas das aulas de 45 minutos como um problema, pois se for no primeiro tempo têm de sair muito cedo da aula e se for no segundo tempo chegam por vezes atrasados e também têm de sair mais cedo para tomar banho. Os 2 professores que consideram satisfatório afirmar que 45 minutos para as aulas de natação é suficiente, referindo também a realidade da entrada e saída da aula referida anteriormente.

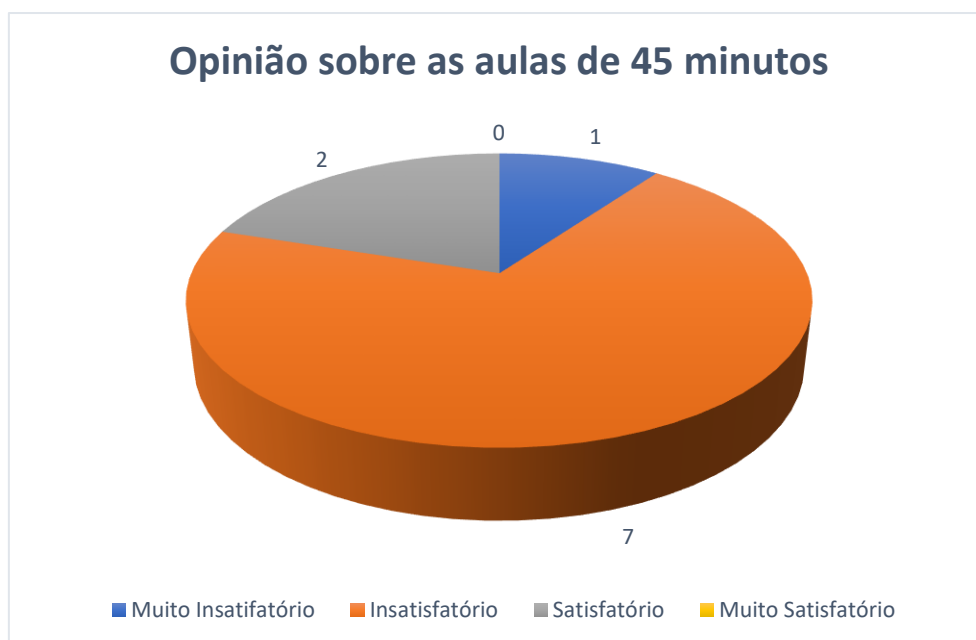


GRÁFICO 3 - OPINIÃO SOBRE AS AULAS DE 45 MINUTOS

4. Qual a sua opinião sobre as aulas de 50 minutos?

A quarta questão sobre as aulas de 50 minutos, 2 dos professores responderam insatisfatória e 8 satisfatória, como apresenta o seguinte gráfico. Os 2 professores que consideram as aulas de 50 minutos insatisfatórias argumentam que mesmo assim é pouco tempo de aula. Em concordância 7 dos professores que consideram satisfatória, afirmaram que apesar de ser apenas uma diferença de 5 minutos, comparativamente às aulas de 45 minutos, seria mais positivo em relação ao tempo útil de prática, 1 professor apesar de considerar satisfatório refere que mesmo assim é pouco tempo de aula.

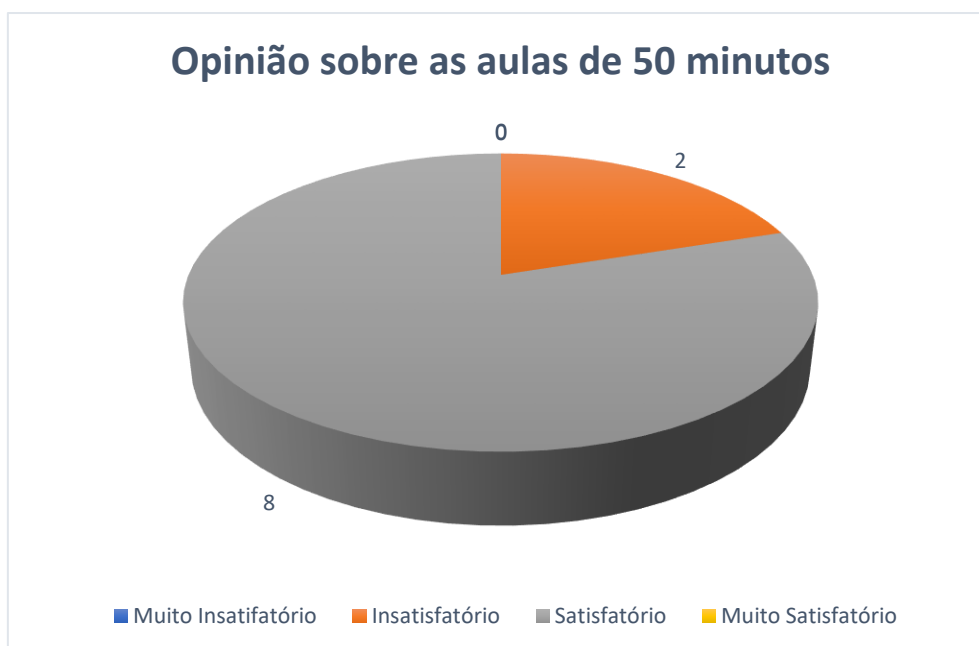


GRÁFICO 4 - OPINIÃO SOBRE AS AULAS DE 50 MINUTOS

5. Qual a sua opinião sobre as aulas de 90 minutos?

Por fim, a quinta pergunta deste questionário é sobre a opinião dos professores relativamente as aulas de 90 minutos, 1 professor respondeu insatisfatória, 4 satisfatória e 5 muito satisfatória, como se apresenta no próximo gráfico. O professor que considera insatisfatório diz que é muito tempo de aula para os alunos aguentarem em atividade, sendo necessário por parte do professor uma grande atenção na gestão da aula. Os 4 professores, apesar de considerarem satisfatória, também referem que é muito tempo de aula apresentando os mesmos argumentos referidos anteriormente em relação à gestão da aula e que os alunos não aguentam tanto tempo de prática. Os restantes professores que consideram muito satisfatória apresentam vários argumentos como sendo o tempo ideal para a prática, melhor aproveitamento da aula, mais tempo para acompanhar os alunos, dimensão correta para trabalhar as componentes técnico e táticas das várias matérias e capacidades físicas dos alunos e ainda que permite um trabalho mais completo em relação às diferentes fases da aula.

Nesta pergunta as opiniões dividem-se onde metade dos professores considera 90 minutos muito bom para uma aula e a outra metade diz-nos que é tempo demais para uma aula de Educação Física.

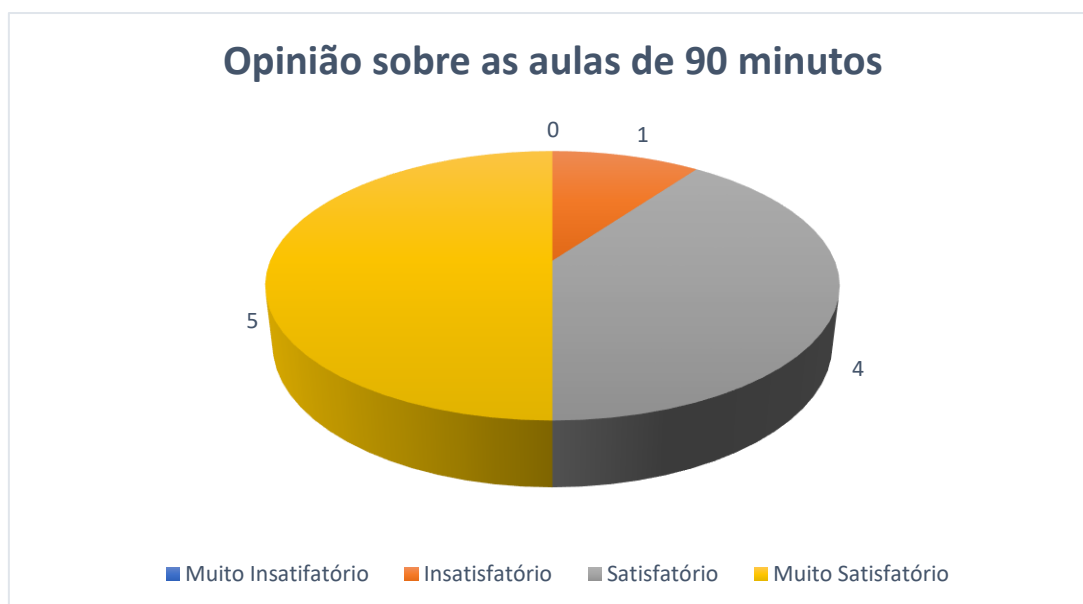


GRÁFICO 5 - OPINIÃO SOBRE AS AULAS DE 90 MINUTOS

Análise dos resultados dos questionários dos professores do SVP e ESP

Este questionário era constituído por 4 questões abertas, em que se pretendia perceber qual a opinião dos professores sobre as diferentes cargas horárias e as suas experiências em relação à transição de uma carga horária de 2 vezes por semana para 3 vezes por semana. Este questionário foi aplicado a 2 professores de escolas diferentes, Externato São Vicente Paulo e Escola Secundária da Portela.

1. Qual a carga horária presente na sua escola, antes dos 50 min 3 vezes por semana?

No externato SVP a carga horária que antes estava presente era de 2 vezes por semana, 45+90 minutos. Na escola SP a carga horária era também de 2 vezes por semana, mas de 90+90 minutos, pelo facto de ser uma escola secundária.

2. Qual a sua opinião sobre essa carga horária (anterior aos 50 min, 3 vezes por semana)?

O professor do SVP não estava de acordo com esta carga horária, pois apesar de semanalmente as turmas terem 135 minutos de EF, o facto de serem apenas duas sessões semanais e em muitos casos de não serem em dias consecutivos, como recomendam os PNEF (2001), eram demasiado distantes no tempo (início e fim da semana) e consequentemente não iria permitir a aplicação dos princípios do treino e o

desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de saúde, que é uma das finalidades da Educação Física. Referiu ainda que ficou mais satisfeito, depois da carga horária ser distribuída em 3 sessões ao longo da semana e se possível em dias não consecutivos.

A professora da ESP afirma, que na sua opinião, as aulas de 90 minutos eram demasiado longas, sendo que as aulas tinham de ser pouco intensas para que os alunos conseguissem permanecer em atividade durante toda a aula. Reforça ainda que 2 vezes por semana, implicava menos ganhos físicos e menos ganhos de concretização de objetivos e competências. Outro dos aspetos negativos, que considera consoante a sua experiência, é que os alunos se esqueciam mais facilmente do que se pretendia em cada exercício/aula.

3. Como foi a “luta” para alterar essa carga horária para a presente? Como foi construída e como foi feita a transição?

O professor do SVP, contou que esta transição foi realizada através de um estagiário, onde ao longo do ano letivo fez várias apresentações sobre a importância de 3 sessões por semana em detrimento de 2. Por fim, apresentou também um seminário que chegou à direção da escola e acabou por ser colocado em prática. Reforçando que na sua opinião, toda esta “luta” compensou.

A professora da ESP partilhou que foi necessário argumentar com as recomendações definidas pelo Ministério de Educação, com as recomendações OMS e documentos que certificam a necessidade de realizar pelos menos 3 vezes por semana atividade física.

4. Como foi possível articular esta carga horária, de 50 min 3 vezes por semana, no horário curricular em relação às restantes disciplinas? Houve alguns constrangimentos? Se sim, como foram ultrapassados?

O professor do SVP afirma que tudo depende da “força” que o Grupo de EF tem perante os órgãos pedagógicos do externato/escola. Referindo que apenas a EF tem a carga horária de 50+50+50, nas restantes disciplinas são aulas de 100 + 50 ou simplesmente 100 (de acordo com a carga horária de cada disciplina).

A professora da ESP respondeu que não tinha conhecimento em relação à articulação dos horários, pois existe uma comissão própria para fazer essa função. No

entanto, foi manifestado a essa comissão alguns indicadores que deveriam ter em conta na elaboração dos horários.

Análise dos resultados do estudo observacional

Protocolo AGIC

O estudo observacional que realizámos, utilizando o protocolo AGIC, em relação às aulas observadas no Externato Marista de Lisboa, o tempo de informação, calculando a média das aulas observadas de 45 minutos é de 7,8%, e nas aulas de 90 minutos é de 10,6%. O tempo de transição, calculando a média das aulas observadas de 45 minutos é de 15,6 e nas aulas de 90 minutos é de 15,6%. O tempo útil de prática, calculando a média das aulas observadas de 45 minutos é de 51,1% e nas aulas de 90 minutos é de 64,4%. Por fim, decidimos acrescentar a este estudo um dos tempos que não estava presente no protocolo AGIC, mas que na nossa perspetiva nos pareceu bastante relevante para conseguirmos perceber quanto tempo se perde em tempo de balneário, sendo que nas aulas de 45 minutos é de 25,5% e nas aulas de 90 minutos é de 9,4%.

As aulas de 50 minutos observadas são de escolas diferentes, no Externato São Vicente Paulo o tempo de informação foi de 16%, o tempo de transição foi de 4%, o tempo de prática foi de 72% e o tempo de balneário 8%. Na Escola Secundária da Portela o tempo de informação foi de 10%, o tempo de transição foi de 5%, o tempo de prática foi de 69% e o tempo de balneário 16%.

Podemos observar todos estes resultados na tabela e no gráfico apresentados de seguida.

	Tempo de informação		Tempo de transição		Tempo de prática		Tempo de balneário	
45 min EML	7,8%	3,5 min	15,6%	7 min	51,1%	23 min	25,5%	11,5 min
50 min SVP	16%	8 min	4%	2 min	72%	36 min	8%	4 min
50 min Portela	10%	5 min	5%	2,5 min	69%	34,5 min	16%	8 min

90 min EML	10,6%	9,5 min	15,6%	14 min	64,4%	58 min	9,4%	8,5 min
---------------	-------	------------	-------	--------	-------	--------	------	------------

QUADRO 10 - RESULTADOS DO ESTUDO OBSERVACIONAL AGIC

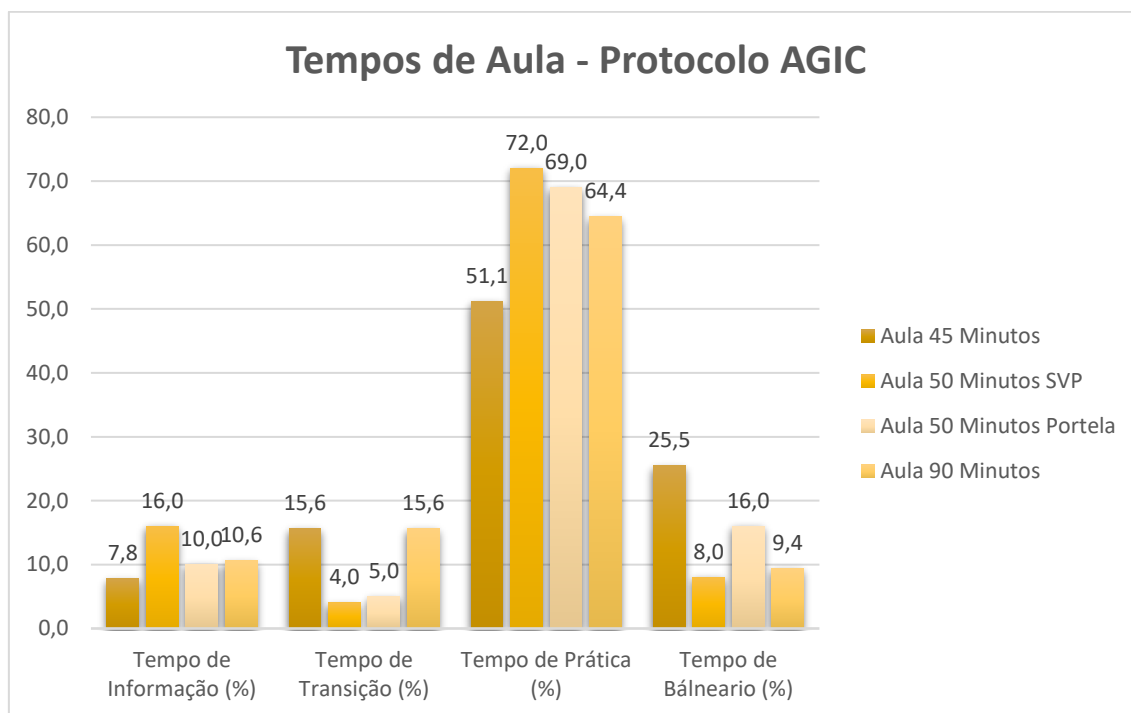


GRÁFICO 6 - TEMPOS DE AULA – PROTOCOLO AGIC

Protocolo SOFIT

Outro dos protocolos utilizados neste estudo observacional, foi o SOFIT, onde foi possível analisar a atividade do aluno, a gestão da aula e o envolvimento do professor na aula. O parâmetro com mais relevância para este estudo foi a atividade do aluno, para analisar os níveis de intensidade das aulas com diferentes cargas horárias.

Em relação à atividade do aluno é preciso referir que para calcularmos o nível de intensidade da aula e o nível de esforço dos alunos é necessário somar os parâmetros a “andar” e “vigorosa”, será a soma destes dois aspetos que nos irá indicar se os alunos estiveram em atividade física moderada a vigorosa durante as aulas observadas. Assim, como pudemos observar no gráfico seguinte, durante as aulas de 45 minutos do EML o resultado é de 54,8%, nas aulas de 50 minutos do Externato São Vicente Paulo é de 55,5%, nas aulas de 50 minutos da Escola Secundária da Portela é de 58,1% e nas aulas de 90 minutos do EML é de 46,4%.

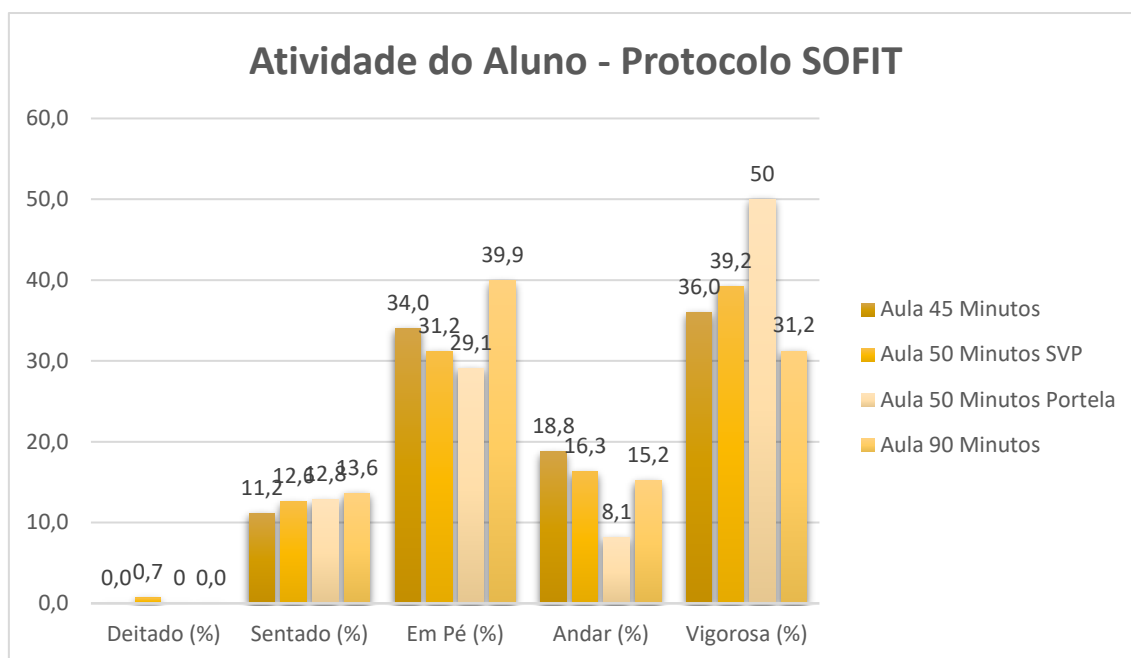


GRÁFICO 7 - ATIVIDADE DO ALUNO - PROTOCOLO SOFIT

A gestão da aula, além de ter também as percentagens do tempo de transição e de informação, ajuda-nos a perceber que atividades foram realizadas no decorrer das aulas e as suas percentagens de tempo. Como apresenta o gráfico seguinte, nas aulas de 45 minutos observadas no EML o tempo de transição é de 17,8%, o tempo de informação é de 10,7%, o tempo em condição física é de 8,1%, o tempo em habilidades motoras é de 32% e o tempo em jogo é de 31,5%. Nas aulas de 50 minutos do Externato São Vicente Paulo o tempo de transição é de 5,3%, o tempo de informação é de 13,6%, o tempo em condição física é de 20,5%, o tempo em habilidades motoras é de 48,3%, o tempo em jogo é de 10% e por fim o tempo em outras atividades não referidas é de 2,3%. Nas aulas de 50 minutos da Escola Secundária da Portela o tempo de transição é de 6,5 %, o tempo de informação é de 12,2%, o tempo em habilidades motoras é de 24,6%, o tempo em jogo é de 50,7% e em outras atividades não referidas pelo protocolo é de 6,1%. Nas aulas de 90 minutos o tempo de transição é de 13%, o tempo de informação é de 11,1%, o tempo em condição física é de 7,5%, o tempo em habilidades motoras é de 34,4%, o tempo em jogo é de 31% e por fim o tempo em outras atividades não referidas é de 3%.

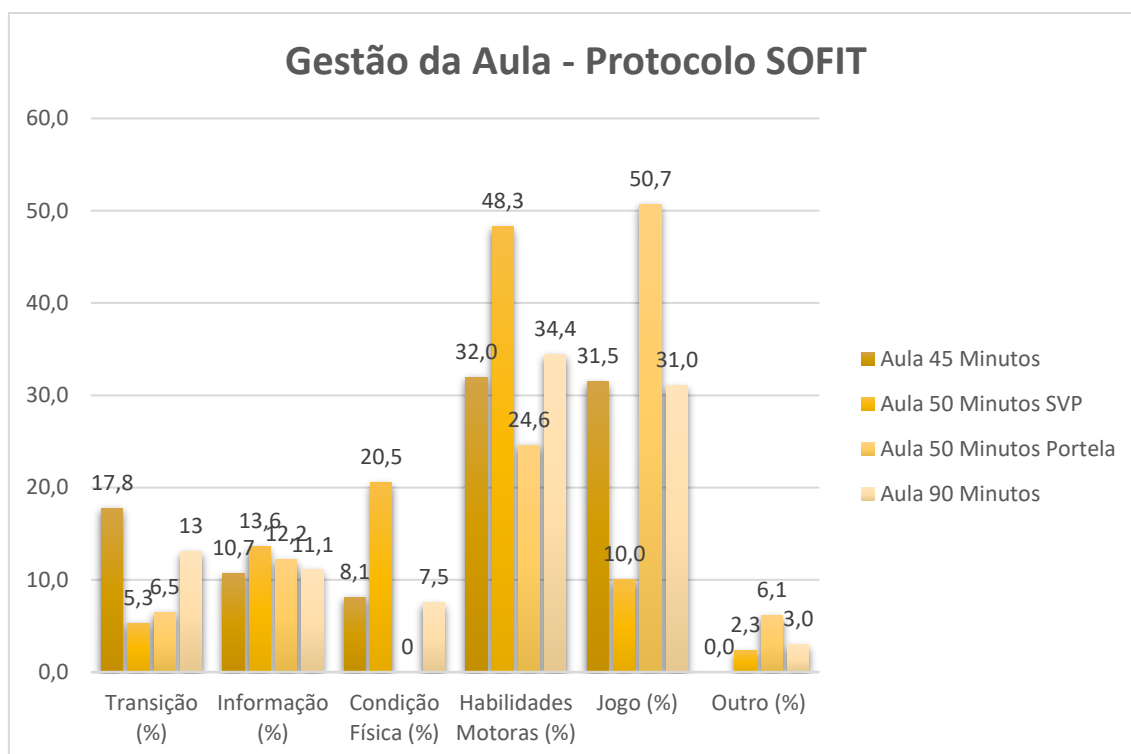


GRÁFICO 8 - GESTÃO DA AULA - PROTOCOLO SOFIT

Por último no envolvimento do professor na aula, como podemos constatar no gráfico a baixo, os resultados obtidos nas aulas de 45 minutos em relação a promover e incentivar condição física é de 24,9%, em situações de demonstração de condição física 0%, instrução e informação geral é de 12,2%, organização da atividade 16,8%, situações onde o professor acompanha e observa a atividade dos alunos é de 37,6% e outras situações não referidas pelo protocolo é de 8,6%. Nas aulas de 50 minutos do SVP em relação a promover e incentivar condição física é de 19,9%, em situações de demonstração de condição física 0%, instrução e informação geral é de 10,6%, organização da atividade 12,6%, situações onde o professor acompanha e observa a atividade dos alunos é de 57% e outras situações não referidas pelo protocolo é de 0%. Nas aulas de 50 minutos da Escola Secundária da Portela em relação a promover e incentivar condição física é de 0%, em situações de demonstração de condição física 0%, instrução e informação geral é de 12,2%, organização da atividade 16,9%, situações onde o professor acompanha e observa a atividade dos alunos é de 64,9% e outras situações não referidas pelo protocolo é de 6,1%. Para finalizar, nas aulas de 90 minutos em relação a promover e incentivar condição física é de 7,7%, em situações de demonstração de condição física 0%, instrução e informação geral é de 11,3%, organização da atividade

16,8%, situações onde o professor acompanha e observa a atividade dos alunos é de 60,5% e outras situações não referidas pelo protocolo é de 3,8%.

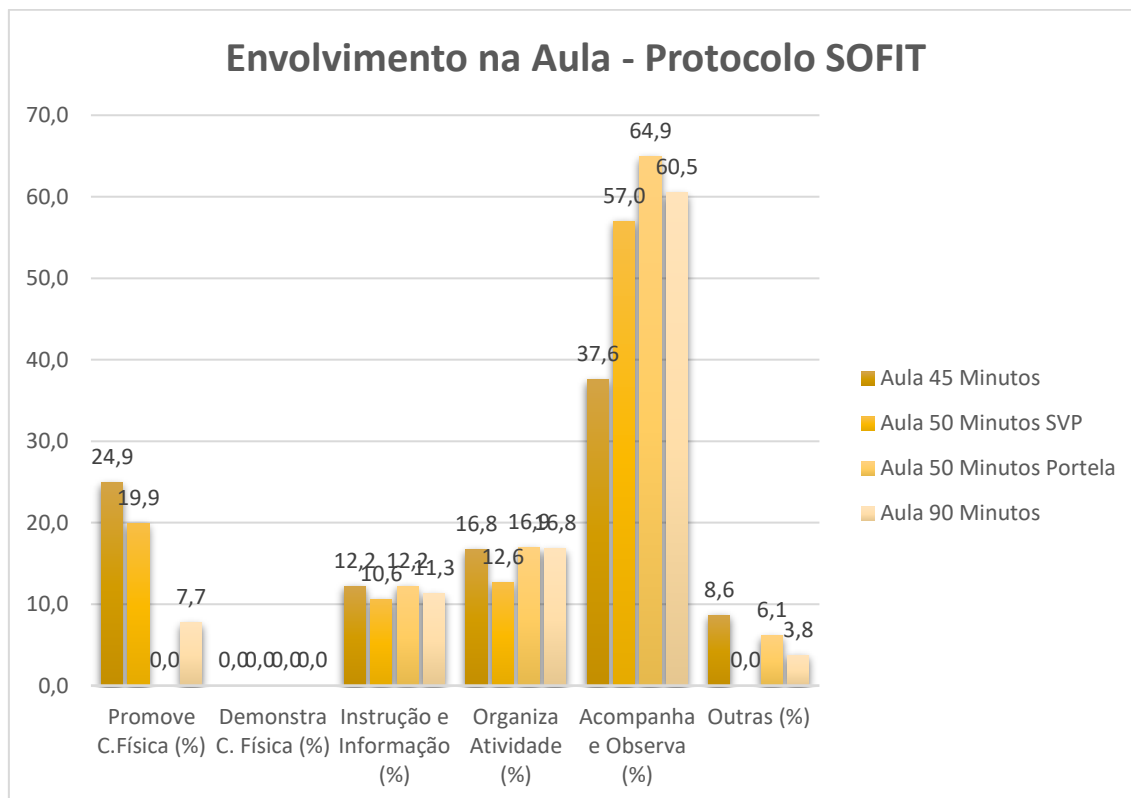


GRÁFICO 9 - ENVOLVIMENTO NA AULA - PROTOCOLO SOFIT

4.4. 4ª Etapa – Produto

Na 4ª etapa, foi realizada a discussão dos resultados, que teve início imediatamente após a análise de resultados (abril), foi feita a apresentação do seminário ao grupo de EF do EML no mês de maio e posteriormente o balanço do seminário. A apresentação do seminário ao grupo de EF teve como principal objetivo sensibilizar os professores no que diz respeito ao tempo útil de prática nas diferentes cargas horárias e sobre a intensidade das diferentes aulas.

Discussão dos resultados

Relativamente aos questionários realizados aos professores do EML, a maioria dos professores, apesar de classificar a carga horária de 45+90 minutos satisfatória, não está completamente satisfeito pelo facto de só existirem aulas de Educação Física 2 vezes por semana e também pelas aulas de 45 minutos não serem efetivamente 45, mas sim, como observado nos resultados do protocolo AGIC, 34 minutos de aula, o que proporciona aos alunos um tempo útil de prática de 23 minutos. Em relação às aulas de

90 minutos, apesar de 9 dos professores, na sua opinião, classificar como satisfatória e muito satisfatória, é evidente que existe um maior tempo disponível para a prática, mas será que isso se traduz em um melhor aproveitamento para os alunos? Vários autores apresentam a ideia de que o cérebro só consegue ser 100% eficaz durante 50 a 60 minutos, um estudo concretizado por Carvalho Esteves e Mira (2012), onde foram realizadas entrevistas a professores, estes apontam que os alunos, passado 50 a 70 minutos de aula começam a apresentar uma quebra de rendimento, associados aos fatores de atenção e fadiga.

Após realizarmos uma entrevista ao professor da turma observada no Externato São Vicente Paulo, onde antes a carga horária também era de 45+90 minutos, a sua opinião sobre a mesma é bastante negativa. Apresenta como argumento que, por vezes, as aulas poderiam ser em dias consecutivos ou, pelo contrário, no início e final da semana, não cumprindo as recomendações dos PNEF (2001) e consequentemente não seria possível aplicar os princípios de treino e desenvolvimento da aptidão física na perspetiva da saúde. Em entrevista com a professora da Escola Secundária da Portela, esta também considerava a carga horária anteriormente presente na escola de 90+90 minutos como negativa, apresentando como argumento ser demasiado tempo para uma aula de Educação Física e com pouca intensidade para que os alunos aguentassem tanto tempo em atividade. Acrescentando ainda que aulas apenas 2 vezes por semana implica menos ganhos físicos e também menos concretização dos objetivos e competências.

Em relação às aulas de 50 minutos, apesar dos professores do EML não terem essa experiência, consideram satisfatória e preferiam esta carga horária à presente atualmente na escola, mais especificamente pelo facto de puderem contar com 3 aulas de Educação Física por semana. O resultado deste questionário relativamente à opinião dos professores sobre a carga horária de 50 minutos, 3 vezes por semana, vai ao encontro dos resultados obtidos no estudo de Soares, Proença e Bom (2002), em que a maioria dos professores (62%) também considera a carga horária de 3 vezes por semana bastante positiva. Ainda assim, a maioria dos docentes referiu no questionário que a carga horária que melhor poderia satisfazer as necessidades dos alunos seria de 60 minutos, 3 vezes por semana.

Em entrevista com o professor do Externato São Vicente Paulo, este contou como foi feita a transição na escola, da carga horária antiga para a carga horária atual de 50

minutos, 3 vezes por semana. Através de um estagiário, que realizou várias apresentações sobre a importância de 3 aulas por semana em detrimento de 2, apresentando um seminário com este tema que chegou até à direção da escola e posteriormente foi feita esta mudança. Na opinião deste professor foi uma luta que compensou bastante, sendo muito mais satisfatório ter 3 aulas de Educação Física distribuídas ao longo da semana e se possível em dias não consecutivos. Em relação à entrevista com a professora da Escola Secundária da Portela, esta também referiu que para realizar esta mudança da carga horária na sua escola, foram apresentadas as recomendações do Ministério da Educação, as recomendações da OMS e literatura que apontava para a necessidade de realizar atividade física pelo menos 3 vezes por semana.

Relativamente ao protocolo AGIC, este estudo observacional permite analisar que existe uma diferença significativa do tempo disponível para prática, não sendo necessariamente uma tendência de todas as aulas do EML, mas em relação às aulas de 50 minutos observadas nas escolas SVP e ESP em detrimento das aulas observadas de 45 minutos e também para as aulas de 90 minutos observadas no EML, apesar de para estas a diferença não ser significativa. Este resultado, em relação às aulas de 45 minutos, deve-se ao facto de no EML existirem questões de organização da escola e do grupo de EF no que diz respeito ao tempo de balneário, que condicionam claramente o tempo de prática, o que vai ao encontro do estudo realizado por Piéron²⁰ (1992) citado por Quina (2009), que nos diz que 25% do “tempo programado” é gasto nos balneários, o que se verificou nas aulas de 45 minutos do EML, em que o tempo de balneário foi de 25,5%. Segundo Metzler (1983), o tempo de transição deve ser inferior a 5% e o tempo de prática mais de 75%, consoante o estudo observacional realizado, as aulas de 50 minutos do SVP e da ESP são as que melhor cumprem estes requisitos, sendo que o tempo de transição é de 4% e o tempo de prática 72% no SVP e de 5% e 69% na ESP, enquanto que nas aulas de 45 e 90 minutos o tempo de transição foi de 15,6% e o tempo de prática foi de 51,1% e 64,4%. Segundo Siedentop (1990), os níveis da aula podem ser classificados pelo tempo disponível para a prática, como fraco (-50%), suficiente (50-75%), bom (75-90%) e excelente (+90%) consoante as suas percentagens, em relação a este estudo observacional todas as aulas estão classificadas como suficientes, considerando que as aulas de 50

²⁰ Piéron, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Paris: editora Revue EPS.

minutos obtiveram uma maior percentagem do tempo disponível para a prática de 72% e 69%.

Em relação ao protocolo SOFIT, o parâmetro mais importante é a atividade do aluno, para analisar se os níveis de intensidade física dos alunos têm diferenças significativas com as diferentes cargas horárias. Como já referido anteriormente para verificarmos se os alunos numa determinada aula estiveram em atividade física moderada a vigorosa é necessário somar as categorias a “andar” e “vigorosa”. Um estudo realizado por Hino, Rodriguez-Añez, C. , e Reis, R. (2010), onde mediram a frequência cardíaca a vários alunos, através de cardiofrequencimentos, durante uma aula de Educação Física, coincidiu com os resultados do protocolo SOFIT, concluindo assim que este método de observação tem capacidade para indicar os níveis de atividade física durante as aulas de Educação Física. O nível de esforço dos alunos é classificado como ligeiro (-50%), moderado (50-70%), vigoroso (70-85%) e intenso (+85%), de acordo com as aulas observadas de 90 minutos o nível de esforço dos alunos foi ligeiro (46,4%) e nas aulas de 45 e 50 minutos foi moderado (54,8%, 55,5% e 58,1%). Concluindo assim, que nas aulas de 45 e 50 minutos estiveram mais próximas das recomendações da OMS, realizar atividade física moderada a vigorosa, contudo estas recomendações dizem também que deve ser incorporada pelo menos 3 vezes por semana, o que vem reforçar a ideia de que as aulas de 50 minutos 3 vezes por semana, são mais benéficas para os alunos.

Na gestão da aula, relativamente ao protocolo SOFIT, os dados obtidos não são muito fiáveis, pelo facto de todas as aulas serem realizadas em diferentes espaços o que condiciona de imediato esta variável. Porém, podemos constatar que nas aulas de 45 minutos a grande parte da aula foi constituída por habilidades motoras e jogos, as aulas de 50 minutos do SVP foram na sua maioria compostas por condição física e habilidade motoras, o que se deve ao facto de a professora nas aulas observadas estar a aplicar o programa HIIT, nas aulas de 50 minutos da ESP foram constituídas na sua maioria por habilidades motoras e jogos e nas aulas de 90 minutos a grande parte do tempo foram integradas também por habilidades motoras e jogos. Ainda na gestão da aula do protocolo SOFIT, podemos reforçar que o tempo de transição das aulas de 50 minutos do SVP e da ESP é bastante reduzido, o que vem fortalecer os resultados obtidos no protocolo AGIC.

No último parâmetro avaliado pelo protocolo SOFIT, o envolvimento do professor na aula, é comum às diferentes aulas observadas que na grande maioria do tempo de aula os docentes acompanham e observam a atividade dos alunos.

Em suma, podemos afirmar que as aulas de 45 e 50 minutos eram suficientes para cumprir as recomendações de atividade física moderada a vigorosa, apesar de não existirem diferenças significativas no que diz respeito à intensidade das aulas de Educação Física com as várias cargas horárias abordadas neste estudo, podemos concluir que as aulas de 50 minutos 3 vezes por semana correspondem em grande parte, aos critérios referidos pelos protocolos utilizados e sem qualquer dúvida à frequência de aulas por semana que os alunos devem ter. Desta forma, como a Educação Física é para muitos alunos, que são pouco ativos ou sedentários, o único momento de atividade física, passavam a ter pelo menos 3 momentos por semana.

O primeiro objetivo deste seminário, reforçar a importância da EF 3 vezes por semana, foi cumprido através da apresentação deste estudo, mas seria muito ambicioso apresentar uma proposta para implementar no externato uma carga horária de 3 vezes por semana, até porque anteriormente já foi feito um seminário nesse âmbito e não existiu alterações na carga horária.

A proposta que apresentamos ao grupo de EF é em relação ao segundo objetivo de verificar se o tempo disponível para a prática é superior a 75%, assim a proposta é para que os professores assumam um compromisso de aumentar a percentagem do tempo disponível para a prática, essencialmente para as aulas de 45 minutos. As sugestões que propusemos, e que alguns dos professores já as utilizam, mas que podiam ser tidas mais em atenção, são:

- Utilizar estratégias de controlo de presenças rápidos e eficazes;
- Organização das condições materiais antes do início da aula;
- Manter a estrutura organizativa de aula para aula;
- Manter os mesmos grupos de trabalho;
- Ser breve nos momentos de instrução e informação;
- Diminuir os tempos de transição (treinar as regras e rotinas no início do ano letivo).

Objetivos e plano da apresentação do seminário

A apresentação do seminário foi realizada para o grupo de Educação Física do EML, por vídeo conferência com duração de 1 hora, recorrendo ao auxílio de um PowerPoint.

A organização da apresentação foi semelhante às etapas apresentadas neste documento, em que primeiro apresentamos a razão da escolha do nosso tema, expondo a pertinência desta temática com a realidade presente no EML e, de seguida, apresentamos alguma revisão da literatura com a finalidade de conhecer alguns estudos já realizados por vários autores que serviram de base para a realização do meu estudo.

De seguida, apresentámos a metodologia utilizada, explicando todos os instrumentos utilizados para a recolha de dados, apresentámos a amostra do estudo e quais as aulas selecionadas para a observação.

Posteriormente foram apresentados os resultados dos questionários realizados aos professores do EML, SVP e ESP. Depois destes serem apresentados, foi feita uma pequena pausa na apresentação para proporcionar um momento de debate por parte dos professores, sobre estes resultados.

Por fim, foram apresentados os resultados dos protocolos AGIC e SOFIT. Nesta parte final existiu mais um momento em que os professores tiveram a oportunidade de debater estes resultados e decidir se podia existir um compromisso de aumentar o tempo disponível para a prática. Foram discutidas as estratégias a implementar no futuro e ainda foi colocada uma reflexão no final sobre a ideia de existir uma mudança na carga horária do EML para 3 vezes por semana.

No quadro seguinte apresento o planeamento para a apresentação do seminário:

3 min	Apresentação do tema e pertinência
5 min	Apresentação da revisão da literatura
3 min	Apresentação da metodologia e instrumentos utilizados
10 min	Apresentação dos resultados dos questionários
7 min	Debate sobre os resultados dos questionários
15 min	Apresentação dos resultados do estudo observacional

5 min	Proposta para o GEF
12 min	Debate e reflexão

QUADRO 11 - PLANEAMENTO DA APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO

Balanço do seminário

A realização do seminário aconteceu no dia 9 de junho, através da plataforma digital Webex, devido à situação vivida atualmente no mundo por causa da pandemia COVID-19. Inicialmente a apresentação estava prevista para ser realizada até ao dia 18 de março. Para nós, apesar do contexto, esta alteração de datas foi muito gratificante, pois tivemos oportunidade de desenvolver ainda mais e melhor o nosso tema do seminário, contando com a ajuda dos orientadores de escola e da faculdade.

A reunião para a apresentação do nosso seminário foi agendada pelo orientador de escola, Bruno Oliveira, facilitando assim a comunicação com todos os professores do GEF, pois o sucesso do nosso seminário dependia da presença destes na apresentação. Estiveram presentes 9 dos 11 professores de EF do EML e também o colega de estágio, Rafael Machado.

A apresentação do seminário seguiu todos os passos referidos no planeamento deste, sendo que para nós este momento foi uma novidade, pois normalmente estamos habituados a realizar as apresentações presencialmente, em que pudemos ter um contacto direto com os professores do GEF, observar as suas reações ao tema apresentado e, não sendo presencial, este fator perde-se um pouco. Tendo em conta este constrangimento, na nossa opinião, a apresentação correu muito bem.

A nossa apresentação tinha a finalidade de proporcionar aos professores de EF 2 momentos de reflexão. O primeiro momento logo após a apresentação de resultados dos questionários e o segundo e último momento após a apresentação de resultados do estudo observacional para discussão das estratégias a implementar e uma reflexão sobre o tema. Estes dois momentos foram bastante interativos, todos os professores colocaram as suas dúvidas e pareceres em relação ao tema, considerando que foi muito positivo e gratificante.

Após a apresentação do seminário, elaborámos um questionário para avaliar o seu sucesso consoante as respostas dos professores. Um dos aspetos negativos foi nem todos

os professores terem respondido a este questionário, apenas responderam 6 dos 9 professores que estiveram presentes. Contudo, na opinião destes 6 professores todos consideraram muito importante ter abordado o tema da carga horária.

Os objetivos propostos inicialmente para este seminário foram todos concretizados. O primeiro objetivo de aumentar o tempo disponível para a prática nas aulas de 45 minutos foi cumprido, pois após o debate os professores assumiram o compromisso de colocar em prática algumas das estratégias apresentadas ou, em alguns casos, ter mais atenção a estas estratégias, tendo em conta que já as utilizavam. Recorrendo às respostas dadas pelos professores no questionário, 4 classificaram esta proposta como importante e 2 consideraram-na como muito importante. Quando questionados sobre a exequibilidade desta proposta 5 professores consideraram que era possível colocar em prática no próximo ano letivo e apenas 1 respondeu que não seria exequível.

O segundo objetivo de reforçar a importância da EF ser 3 vezes por semana também foi cumprido através da apresentação da revisão da literatura e tendo em consideração a reflexão que surgiu no final da apresentação. Acrescentando ainda que o professor Bruno Oliveira referiu que esta seria uma mudança que queria ver implementada no externato num futuro próximo. Examinando as respostas dadas no questionário todos os professores consideraram que a revisão da literatura apresentada reforçou a ideia de que a EF deveria ser 3 vezes por semana.

Um dos indicadores que, na nossa opinião, aponta para o sucesso deste seminário foi o facto de no final da apresentação o orientador de escola dar-me os parabéns pelo meu trabalho desenvolvido no seminário e também por vários professores do GEF agradecerem-me ter trazido novamente este tema para discussão, pois estava esquecido mas, seria muito importante realizar alguma alteração na carga horária do externato num futuro próximo.

Conclusão

O caminho percorrido

Foi na área da Lecionação que dedicamos mais tempo e atenção. Lecionar no Ensino Secundário foi novidade, apenas tínhamos experiência na lecionação de aulas extracurriculares ao 1º ciclo. Consideradas as aprendizagens como o centro do processo educativo, estas foram organizadas cooperativamente: os alunos trabalharam em grupos heterogéneos onde estariam integrados alunos com capacidades diferentes, com ritmos e estilos de aprendizagem diferentes. A aprendizagem entendida nesta perspetiva implicou o diálogo, a flexibilidade, a ajuda e a interação positiva entre alunos e entre estes e a professora estagiária. Foi partilhada a crença de que a aprendizagem, o esforço e o desenvolvimento de cada aluno beneficia o grupo que, por sua vez, contribui para o sucesso e bem-estar individual.

Como professora neste modelo tivemos a função de organizar situações de aprendizagem e de trabalho, dar apoio direto aos alunos, facilitar a reflexão sobre as aprendizagens, considerando-nos essencialmente interlocutora qualificada para apoiar o processo de formação e aprendizagem dos alunos. Refira-se um exemplo da nossa prática letiva: dar antecipadamente os critérios de avaliação e elaborar uma Ficha de Níveis. O conhecimento dos critérios de avaliação dirige e responsabiliza o aluno no processo de avaliação. A elaboração da Ficha de Níveis constituiu uma estratégia para facilitar a cada aluno a consciência do nível já adquirido e pretendido em cada matéria, e para a sua progressão na direção do sucesso. Teve assim um impacto na motivação e maior empenho nas aulas.

Estabelecendo uma comparação com o processo de ensino/aprendizagem enquanto aluna do ensino secundário tal como então o percecionámos, de uma forma geral, podemos afirmar que o professor fixava critérios rígidos, examinava, media, corrigia, normalizava e avaliava. Neste modelo tradicional a falsa noção de igualdade de oportunidade não considerava as características e necessidades específicas de cada um, opondo-se ao 'novo modelo' em que igualdade de oportunidade é sinónimo de equidade.

Considerada a inclusão como uma exigência, tivemos a preocupação de reajustar as planificações aos comportamentos dos alunos, concretizando um ensino diferenciado.

Ao longo do ano letivo fomos adequando os exercícios e os objetivos aos diferentes grupos de alunos, consoante as suas capacidades e necessidades. Demos atenção específica a alunos que, em relação ao padrão constituído pela maioria, estivessem em desvantagem. Criámos a “hora de apoio”, em que alunas tiveram a oportunidade de desenvolver capacidades motoras.

Em suma, pudemos afirmar que conseguimos proporcionar aos alunos um ensino diferenciado, o que facilitou o seu progresso, sendo visível nos resultados obtidos entre o 1º e o 2º período.

Ramos Leitão, expressa a ideia de que “os currículos, as práticas instrucionais e os contextos sociais de aprendizagem devem ser entendidos de uma forma flexível” e de que é importante “o reconhecimento de que a heterogeneidade e diversidade das características dos alunos é um valor e uma mais valia para o próprio processo de aprendizagem, não um problema, uma limitação ou um obstáculo a esse processo” (p. 128).

Como atividade complexa, quotidianamente desafiante, lecionar implica, para além de outras competências, comunicação, colaboração, criatividade e reflexão crítica. Em nosso entender este desafio quotidiano foi superado com sucesso: tomámos consciência de que ao formar nos formávamos e ao avaliar nos avaliávamos.

O protocolo AGIC, constituído pelas dimensões de Avaliação, Gestão, Instrução e Clima foi essencial para conseguir avaliar a nossa prática através das observações das aulas realizadas pelos estagiários. As críticas e sugestões que surgiram destas observações foram muito importantes para uma reflexão sobre as nossas práticas durante a leção possibilitando corrigir gradualmente as imprecisões e vencer dificuldades.

Na área da Direção de turma, como já referido anteriormente, até à data do nosso percurso académico não existiu nenhuma referência a este cargo. A experiência do estágio foi uma oportunidade para adquirir alguns conhecimentos nesta área, sendo que ao longo da prática, naturalmente, houve um acréscimo de conhecimentos.

Como referem os autores Boavista e Sousa (2013) a falta de experiência profissional, a capacidade de trabalho de cada professor e a falta de espaços adequados

para receber os encarregados de educação são algumas das condicionantes para o diretor de turma desempenhar o seu papel o melhor possível.

A dimensão da direção de turma, relação diretor de turma/encarregado de educação, não foi desenvolvida pelos estagiários no EML. Foi identificado este constrangimento no início do ano letivo, pois os estagiários no EML não podiam ter qualquer ligação com os Encarregados de Educação. Assim, para superar esta dificuldade acompanhámos a relação diretor de turma/encarregado de educação indiretamente, através da diretora de turma que nos colocava a par das ocorrências.

No âmbito das funções gerais do diretor de turma, de promover o bem-estar e intervir na resolução de conflitos quando eventualmente estes surjam, foi pertinente abordar o tema do *Bullying*. Mais do que atuar para resolver situações concretas, foi nosso entender construir um plano de ação tendo em vista a prevenção face ao *Bullying*. O nosso objetivo foi sensibilizar os alunos para os diversos tipos de agressões, para a identificação de sinais de alarme que indiciem comportamentos de *Bullying* e para as causas e consequências nos agressores e nas vítimas.

Foi nas aulas de Formação Humana que pudemos acompanhar de perto a relação que a diretora de turma tinha com os alunos, perceber quais os conteúdos que eram desenvolvidos nestas aulas e qual a sua importância para os alunos a nível social e pessoal, e ainda perceber de que forma a diretora de turma resolvia os problemas que iam surgindo durante o ano letivo, pois era também durante estas aulas que estes problemas eram solucionados.

No Desporto Escolar, a modalidade que acompanhámos foi o Futsal Feminino. Como professora estagiária foi gratificante a experiência pela oportunidade de aumentar os conhecimentos nesta matéria, pela possibilidade de os aplicar na área da Lecionação e ainda pelo contributo prestado à ADM, pela criação de uma equipa de Futsal Feminino que não existia e que pode ser continuada.

Foi essencialmente gratificante pela relação próxima e afetiva que estabelecemos com as alunas, por um lado, por ser um grupo de dimensão reduzida, por outro lado, porque as alunas gostavam da modalidade, razão que as levou a inscreverem-se de livre vontade e a realizar os treinos com empenho e motivação crescente. Posteriormente à constituição da equipa inicial, novas alunas integraram a equipa para estarem aptas a

competir nas Olimpíadas Maristas, acrescenta-se que algumas destas alunas pertenciam a clubes federados. A partir do momento da integração das novas alunas na equipa, os treinos tornaram-se mais produtivos e consequentemente mais eficientes: a partilha de saberes, a ajuda e cooperação e o fator competição foram variáveis introduzidas que produziram novas dinâmicas e um bom funcionamento da equipa. A equipa passou a ser constituída por alunas desde os 13 anos aos 18 anos, o que poderia ter sido um constrangimento, tornou-se uma mais valia.

Não foram realizadas as competições, que já estavam agendadas, devido à situação de pandemia. Poderia ter sido uma grande experiência e contributo para o desenvolvimento das competências socio-emocionais das alunas. Segundo Marques (2003) citado por Santos (2009), há benefícios que podem resultar das competições, o desenvolvimento da personalidade, da autossuperação, da autoestima e da motivação, influenciando as alunas à prática regular da modalidade.

O Desporto Escolar é um projeto educativo nacional. Todas as escolas públicas ou privadas devem assegurar o acesso gratuito aos seus alunos à prática desportiva respeitando o princípio da igualdade de oportunidades e o respeito pela diversidade. No EML as atividades desenvolvidas ao nível do Desporto Escolar não são gratuitas, pelo que contraria o espírito de universalidade do projeto.

Na área do Seminário, era muito importante que o nosso contributo, enquanto estagiários, fosse relevante e que, de alguma forma, tivesse impacto na escola. Assim, analisando a realidade presente no EML, o nosso tema foi sobre a carga horária da EF. Esta foi uma das lacunas observadas pelo núcleo de estágio, pois atualmente quase todas as escolas já alteraram a sua carga horária para 3 vezes por semana, e esta seria uma mudança importante para o EML. Sendo que, anteriormente já se havia realizado um seminário com este intuito, tentámos abordar outra solução para a carga horária presente no EML: aumentar o tempo útil de prática nas aulas de 45 minutos.

Após apresentação das propostas e discussão os professores do GEF assumiram o compromisso de implementar algumas das estratégias apresentadas no seminário para aumentar o tempo útil de prática das aulas de 45 minutos. Propuseram-se também realizar uma reflexão sobre a carga horária no EML a fim de sofrer uma alteração e passar para 3

vezes por semana, que segundo o orientador de escola é uma mudança que gostaria de ver acontecer em breve.

As recomendações da OMS são, para as crianças e adolescentes, a realização da prática de atividade física de forma regular, i. é, de intensidade moderada pelo menos 60 minutos todos os dias, incluindo atividades de intensidade vigorosa pelo menos três vezes por semana, para atingir a zona saudável da aptidão física associada à saúde física e mental.

Considerando que a carga horária semanal dos alunos nas diversas disciplinas do currículo na sua maioria implica um comportamento sedentário, mais precisamente sentados, distribuir a prática de EF por três vezes por semana é contribuir para a melhoria da saúde e bem-estar dos alunos e ainda incentivá-los para a prática do exercício ao longo da vida.

Após realizarmos uma reflexão sobre as vivências deste estágio pedagógico, conseguimos constatar que os obstáculos neste percurso foram sendo ultrapassados com o apoio dos colegas estagiários, o nosso orientador de escola e de faculdade, dos professores do GEF, da diretora de turma e do treinador de Futsal. Todos contribuíram para a partilha de experiências, técnicas e estratégias pedagógicas e reforço de conteúdos que se concretizaram num ambiente de trabalho favorável ao sucesso dos alunos e estagiários. Assim, foi sendo possível ultrapassar adversidades.

Foi um ano de grande esforço pessoal, pois para além do estágio, que exige muito trabalho e dedicação por parte do estagiário, ainda existia uma vida profissional que ocupava grande parte do nosso tempo. O trabalho cooperativo entre os 3 estagiários exigia um horário comum. A dificuldade de encontrar um horário comum para reuniões acabou por ser superada pelo núcleo de estágio.

Apesar de todos os obstáculos, o estágio pedagógico foi uma mais valia para nós, tanto a nível pessoal como profissional. Consideramos que foi bastante enriquecedor a nível das aprendizagens, como também a nível de desenvolvimento da experiência em situações da vida real.

O facto do estágio ser constituído pelas 4 áreas proporciona ao estagiário a aquisição de conhecimentos, a vivencia de situações reais que só numa prática podem ser experimentadas, como por exemplo, a relação com os alunos.

No futuro continuaremos a percorrer o caminho ...

Bibliografia

- Almeida, A. (2009). Comparação dos níveis de actividade física nas aulas de educação física quanto à morfologia e género dos alunos, modelo estrutural das escolas, unidades temáticas e características das aulas. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Altet, M. (2001). As competências do professor profissional: entre conhecimentos, esquemas de ação e adaptação, saber analisar. *Formando professores profissionais. Quais estratégias*, (2st ed. pp. 23-35). Porto Alegre: Artmed Editora
- Amaral, R., & Garganta, J. (2005). A modelação do jogo em Futsal: análise sequencial do 1x1 no processo ofensivo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(3), 298-310.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). "Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»?". *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto.*, 18(108), 15-24.
- Botelho, R., & Souza, J. (2007). Bullying e educação física na escola: características, casos, consequências e estratégias de intervenção. *Revista de Educação Física*, 139, 58-70.
- Carreiro da Costa, F. (1998). *Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- Carreiro Da Costa, F., & Piéron, M. (1992). Teaching effectiveness: Comparison of more and less effective teachers in an experimental teaching unit. In T. Williams, L. Almond, and A. Sparkes(Eds.). *Sport and physical activity*, 169–176.
- Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., & Diniz, J. (1992). As representações de sucesso e insucesso profissional em professores de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 4, 11-30.
- Carvalho Esteves, A., & Mira, A. (2012). *As Práticas Pedagógico-Didáticas Desenvolvidas por Professores de Língua Portuguesa, do Terceiro Ciclo do*

Ensino Básico, Resultantes da Entrada em Vigor do Tempo Letivo de 90 Minutos.

Évora: Departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora

Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 7-28.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135-151.

Carvalhosa, S., Lima, L., & Matos, M. (2001). Bullying: a provocação/vitimação entre pares no contexto escolar português. *Análise psicológica*, 19(4), 523-537.

Citadin, J., Kemczinski, A., & Matos, A. (2014). Formação de Grupos para Aprendizagem Colaborativa: Um mapeamento sistemático da literatura. *In XIX Conferência Internacional sobre Informática na Educação*, 19, 46-54.

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

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

Costa, D. (2004). Desenvolvimento estratégico no desporto: O Futsal feminino em Portugal. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física para obtenção do grau de mestre, orientada por José Sarmento Lopes, Porto.

Cunha, A. (2010). Representação do “bom” professor: o " bom professor em geral e o" bom" professor de educação física em particular. *Educação em revista*, 11(02), 41-52.

Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2012). A importância do papel do Director de Turma enquanto gestor de currículo. *Revista Temas e problemas*, 9, 1-26.

Fontes, R. (2013). Bullying entre pares em contexto escolar: Investigar e intervir para prevenir. Relatório de estágio apresentado à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação para obtenção do grau de mestre, orientado por Tiago Neves, Porto.

- Gonçalves, C. (2017). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 75-87.
- Grillo, M., & Freitas, A. (2010). AUTOAVALIAÇÃO: por que e como realizá-la? *Por que falar ainda em avaliação?* (1st ed. pp. 45-49). Porto Alegre: Editora Universitária da PUCRS.
- Guedes, J., & Guedes, D. (1997). Características dos programas de educação física escolar. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(1), 49-62.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Hino, A., Rodriguez-Añez, C., & Reis, R. (2010). Validação do “SOFIT” para avaliação da atividade física em aulas de Educação Física em escolares do ensino médio. *Journal of Physical Education*, 21(2), 271-278.
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.
- Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo. Comité Olímpico de Portugal. Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana*.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130-137.
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Comparative analysis of intensity in physical activity classes of 45 vs 90 minutes. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(3), 55-72.
- Martins, M. (2013). Desenvolvimento do desporto: a situação e o nível desportivo do futebol e futsal feminino em Portugal. Dissertação apresentada à Faculdade Técnica de Lisboa para obtenção do grau de mestre, orientada por Gustavo Pires, Lisboa.

- Massuça, L., & Proenca, J. (2013). The risk fat mass class affects aerobic capacity of young adolescents. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(6), 419-423.
- Matos, M., & Cruz, J. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 2, 459-490.
- Matos, M., & Gonçalves, S. (2009). Bullying nas escolas: comportamentos e percepções. *Psicologia, saúde & doenças*, 10(1), 3-15.
- McKenzie, T. (2015). *SOFIT. System for Observing Fitness Instruction Time. Overview and training manual*. San Diego, CA: San Diego State University.
- Melim, F., & Pereira, B. (2013). Prática desportiva, um meio de prevenção do bullying na escola? *Movimento*, 19(2), 55-77.
- Metzler, M. (1983). Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units. *Teaching in physical education*, 3, 185–196.
- Molina, F., Santos Freire, E., & Jesus, M. (2015). A construção da autonomia nas aulas de educação física: aplicação e avaliação de uma proposta pedagógica. *Pensar a Prática, Goiânia*, 18(3), 662-674.
- Nasário, J. (2008). *Competição na Educação Física Escolar: um estudo de representações sociais de professores*. Blumenau: Universidade regional de Blumenau
- Nóvoa, A. (1987). Do Mestre-Escola ao professor do ensino primário: Subsídios para a história da profissão docente em Portugal (séculos XV-XX). *Análise Psicológica*, 5, 413-440.
- Oliveira, H. (2013). *As potencialidades didáticas das visitas de estudo: a percepção dos alunos sobre a aprendizagem desenvolvida*. Porto: Atas de Conferência Internacional.
- Oliveira, M. (2008). *As Visitas de Estudo e o ensino e a aprendizagem das Ciências Físico-Químicas : um estudo sobre concepções e práticas de professores e alunos*. Tese apresentada à Universidade do Minho para obtenção do grau de mestre, orientada por Luís Dourado, Braga.

- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.
- Rebelo, B. (2014). Visitas de estudo: uma estratégia de aprendizagem. Dissertação apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de mestre, orientada por Maria Silva, Lisboa.
- Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola cidadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 4-10.
- Ribeiro, J. (2014). Estudo dos Determinantes da Atividade Física objetivamente avaliada durante as aulas de Educação Física de 45 E 90 minutos. Dissertação apresentada à Universidade do Porto para obtenção do 2º ciclo em Atividades Físicas e saúde, orientada por Gustavo Silva, Porto.
- Rodrigues, M. (2000). O Treino da força nas condições da aula de Educação Física: Estudo de alunos de ambos os sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientada por António Marques, Porto.
- Santos, J. (2009). Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as percepções dos praticantes e respectivos encarregados de educação. Dissertação apresentada à Universidade da Madeira para obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge Soares, Madeira.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. Mayfield: Mountain View, CA.
- Silva, H., & Lopes, J. (2014). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. *Revista eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.
- Silva, M., & 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.

- Smith, N., Monnat, S., & Launsbery, M. (2015). Physical activity in Physical Education: Are longer lessons better? *Journal of School Health*, 85(3), 141-148.
- Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física Escolar – o tempo e a sua gestão. . *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 35-44.
- Tavares, C., & Sanches, I. (2013). Gerir a diversidade: contributos da aprendizagem cooperativa para a construção de salas de aula inclusivas. *Revista Portuguesa de Educação*, 26(1), 307-347.
- Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2007). *Métodos de pesquisa em atividade física*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. O portal dos psicólogos. Acedido a 15 de Novembro em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos> A, 495.

Apêndices

Apêndice I – Ficha de informação pessoal do aluno



Ficha de Informação Pessoal do Aluno

A seguinte ficha tem como principal objetivo recolher algumas informações dos alunos para que professores te passem a conhecer um pouco melhor. Responde de forma séria e com a máxima veracidade. As informações recolhidas serão única e exclusivamente utilizadas pelo Externato Marista de Lisboa, e em momento algum utilizadas fora do mesmo.

Nome Completo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Nome pelo qual gostarias de ser tratado(a): _____

Relativamente ao ano letivo anterior:

Já eras aluno do Externato Marista de Lisboa?

Sim ☐ Não ☐

Se respondeste "Não", qual a tua escola anterior?

Qual foi a tua nota final em Educação Física?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Relativamente à Disciplina de Educação Física:

Qual a tua matéria/desporto preferida(s)?

E a(s) que gostas menos?

Qual a(s) matéria(s) em que revelas maior facilidade?

E aquela em que apresentas mais dificuldades?

Sentes-te confortável dentro de água? Sabes nadar?



Identifica, dentro do funcionamento das aulas de Educação Física, o que mais te agrada na disciplina?

E o que menos te agrada?

Para ti, o que é a Educação Física?

E para que serve? Quais são os seus objetivos?

Quais as tuas expectativas em relação à disciplina para este ano letivo? Como pensas que a Educação Física te pode ajudar ao longo deste ano?

Relativamente à Associação Desportiva Marista:

Praticas ou já praticaste alguma atividade da Associação Desportiva Marista? Se sim, qual/quais?

Praticas ou já praticaste alguma modalidade fora da escola? Se sim, qual/quais?

Identifica as modalidades que sabes que a Associação Desportiva Marista te pode oferecer?

Futsal ☐

Ginástica ☐

Hip-Hop ☐

Karaté ☐

Voleibol ☐

Judo ☐



Existe alguma modalidade que gostarias de praticar, mas que neste momento a escola não tem?

Algumas informações pessoais:

Em que zona moras?

Como te deslocas para a escola?

A pé ☐

Carro ☐

Mota ☐

Transportes Públicos ☐

Vens acompanhado de algum colega para a escola? Se sim, qual/quais?

Quanto tempo demoras a chegar à escola?

Tens alguma outra ocupação fora da escola? Qual/Quais?

Quais os teus *hobbies* preferidos?

Em tempo de aulas, habitualmente a que horas vais dormir?

E a que horas acordas?

Em média, quantas horas dedicas ao estudo, por semana?

Relativamente à turma:

Quais os colegas que conheces melhor, ou com que mais te identificas?

Apêndice II – Planeamento 1ª Etapa

Datas	16/09	19/09	23/09	26/09	30/09	3/10	7/10	10/10	14/10	17/10	21/10	24/10	28/10
Espaço	Int. B	Int. B	Piscina	Int. A	Int. A	Int. A	Piscina	Ext. (Int. C)	Ext. (Int. C)	Ext. (Int. C)	Piscina	Int. B	Int. B
Futsal				Fut1		Fut1							
Voleibol	V1	V2			V1				V2	V2			
Basquetebol		B1						B2				B1	B2
Gin. Solo		GS2		GS1		GS1		GS2		GS1			
Gin. Aparelhos					GA1								
Gin. Acrobática									ACRO2	ACRO1			
Atletismo								A1				A1	A1
Dança								D2	D2	D1			
Badminton	Bad2								Bad2				Bad1
Ténis de mesa				TM2	TM2	TM2							
Natação			N1				N2				N2		
Resistência		Res.2		Res.2	Res.2	Res2		Res.2				Res.2	Res.1
Flexibilidade		Flex.2		Flex.2	Flex.2	Flex.2		Flex.2	Flex.2	Flex.2		Flex.1	Flex.1
Força								F2	F2	F2		F1	F1

Apêndice III – Avaliação inicial 10º1B

Nº	Nome	Idade	JDC			Ginástica				Raquetas		Atletismo							Aptidão Física					
			Futsal	Voleibol	Basquetebol	Solo	Aparelhos	Acrobática		Natação	Badminton	Ténis de mesa	Salto em Comprimento	Salto em Altura	Corrida de Velocidade	Corrida de Barreiras	Corrida de Estafetas		Lançamento do peso	Dança	Val-e-ven	Abdominais	Extensões de Braços	Impulsão Horizontal
1.	Afonso Pinto	15	I+	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	E	I						
2.	Ana Madalena Barcelos	15	I	I	I	E	E	E	E	I			E		E	E	I	I						
3.	Ana Rita Sousa	15	I	I	I	I	I	I	E	I			I		E	E	I	I						
4.	António Madeira	15	E	E	I+	I	E	E	E	I			E		E	E	E	I						
5.	Bernardo Rodrigues	15	E	E	E	I	I	I	E	I			E		E	E	I	I						
6.	Bernardo Rita	15	E	E	E	E	I	I	I	I			E		E	E	E	I						
7.	Carolina Caetano	15	I+	E	I	E		E	E	I			E		E	E	E	I						
8.	Catarina Constantino	15	I+	I	I	I	I	E	E	I			I		E	E	I	I						
9.	Clara Pinho	14	I	I	I	I		E	I	I			E		E	E	E	I						
10.	Francisca Fernandes	14	I+	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	I	I						
11.	Francisco Mourão	15	I	E	I	E	E	E	A	I			E		E	E	I	I						
12.	Frederico Moreira	15	E	I+	I	E	E	E	I	I			E		E	E	E	I						
13.	Frederico Gonçalves	15	I	I	I	I	I	I	E	I			E		E	E	I	I						
14.	Gonçalo Cardoso	15	E	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	I	I						
15.	Gonçalo Prata	15	E	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	E	I						
16.	João Resende	15	E	I+	I	I	I	E	E	I			E		E	E	E	I						
17.	João Pina	15	E	E	E	E	E	I	E	E			E		E	E	E	I						
18.	João Gerales	15	E	I	I+	I	I	I	E	I			E		E	E	I	I						
19.	Laura Martins	15	I	I	I	E	E	E	A	I			E		E	E	E	I						
20.	Lucas Castanho	15	I	I	I	I	I	I	E	I			E			E	I	I						
21.	Madalena Alves	15	E	I	I	I	E	I	I	I			E		E	E	I	I						
22.	Manuel Gonçalves	15	E	E	E	E	E	E	E	E			E		E	E	E	I						
23.	Margarida Santos	15	I	I	I	I	I	I	E	I			I		E	E	E	I						
24.	Maria Correia	15	I	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	I	I						
25.	Matilde Romão	14	I	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	E	I						
26.	Pedro Patrício	15	E	E	I	E	E	E	A	E			E		E	E	E	I						
27.	Pedro Leal	15	E	E	I+	I	I	I	E	I			E		E	E	I	I						
28.	Rafael Serqueira	15	E	E	I	E	E	E	E	I			E		E	E	E	I						
29.	Tomás Neves	15	E	E	I	E	E	E	I	E	I			E		E	E	I	I					

Apêndice IV – Grupos da 2ª Etapa

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Nº5 (Basquetebol, Ginástica solo)	Nº6 (Basquetebol, Ginástica solo)	Nº17 (Basquetebol, Ginástica solo)
Nº3 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº7 (Voleibol, Basquetebol)	Nº2 (Ginástica solo, Voleibol)
Nº26 (Ginástica solo, Basquetebol)	Nº1 (Voleibol, Basquetebol)	Nº11 (Voleibol, Basquetebol)
Nº9 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº8 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº19 (Ginástica solo, Voleibol)
Nº4 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº16 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº18 (Voleibol, Ginástica solo)
Nº23 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº10 (Ginástica solo, Basquetebol)	Nº24 (Ginástica solo, Basquetebol)
Nº29 (Voleibol, Basquetebol)	Nº14 (Voleibol, Basquetebol)	Nº20 (Voleibol, Ginástica solo)
Nº25 (Ginástica solo, Basquetebol)	Nº21 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº28 (Voleibol, Basquetebol)
Nº26 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº22 (Basquetebol, Ginástica solo)	Nº15 (Voleibol, Basquetebol)
Nº13 (Voleibol, Ginástica solo)	Nº12 (Ginástica solo, Voleibol)	

Legenda:

Matérias a vermelho – prioritárias para esse aluno

Matérias a verde – alunos com mais facilidade nessa matéria

Apêndice V – Planeamento da 2ª Etapa Lecionação

2ª Etapa – Prioridade (13 aulas)					
Calendarização	Início 31 de Outubro até 16 de Dezembro				
Unidades didáticas	2ª UD			3ª UD	
Número de aulas	7 aulas			6 aulas	
Espaço	Int B	Int A	Ext (Int C)	Int B	Int A
Objetivos específicos	Basquetebol – decidir quando passar, receber e driblar; realizar lançamento na passada em situação de jogo 3x3. Voleibol – deslocamento para o ponto de queda da bola; passe em toque de dedos em situação de jogo 2+2. Ginástica de solo – realizar rolamento atrás com pernas afastadas; realizar sequência de nível 2.			Basquetebol – desmarcação ofensiva em situação de jogo 3x3. Voleibol – receber para dar continuidade ao jogo (bola alta); serviço por baixo direcionado para o colega em situação de jogo 2+2. Ginástica de solo – realizar o pino contra a parede ou com ajuda; realizar sequência de nível 3.	
Objetivos Finais da 2ª etapa	Basquetebol – os alunos 1, 26, 28 consigam alcançar o nível Introdução e os alunos 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 29 consigam alcançar parte do mesmo até ao final da 2ª etapa Voleibol – todos os alunos da turma alcancarem o nível Introdução no final da 2ª etapa Ginástica de solo – todos os alunos consigam realizar a sequência do nível I, ou parte desta, até ao final da 2ª etapa Aptidão física – os rapazes têm no mínimo que cumprir os valores estipulados para as raparigas e as raparigas os valores estipulados para a sua idade. Conhecimentos – Obter classificação positiva no teste escrito				

2ª UD

Datas	28/11	02/12	05/12	09/12	12/12	16/12
Espaço	Ext (Int C)	Piscina	Int B	Int B	Int B	Piscina
Futsal						Correção do teste escrito. Auto-avaliação
Voleibol	V1+V2		V2+V3	V1+V3	V2+V3	
Basquetebol			B3+B4	B3+B4	B1+B4	
Gin. Solo	GS1+GS2 +GS3		GS1+GS2 +GS3	GS1+GS2 +GS3	GS1+GS2 +GS3	
Gin. Aparelhos						
Gin. Acrobática			(Teste escrito)			
Atletismo						
Dança			D1+D2			
Badminton	Bad1+Bad3					
Ténis de mesa						
Natação		N - avaliação				
Resistência						
Flexibilidade	X		X	X	X	
Força						

3ª UD

Datas	31/10	04/11	07/11	11/11	14/11	18/11	21/11	25/11
Espaço	Int B	Piscina	Int A	Int A	Int A	Piscina	Ext (Int C)	Ext (Int C)
Futsal			Saída de campo (Biologia e EF)		Fut1+Fut2 +Fut3+Fut4			
Voleibol	V1+V2			V1+V2			V1+V2	
Basquetebol	B1+B4			B1+B2				B1+B2
Gin. Solo	GS1+GS2 +GS3			GS1+GS2 +GS3	GS1+GS2 +GS3		GS1+GS2 +GS3	GS1+GS2 +GS3
Gin. Aparelhos								
Gin. Acrobática								
Atletismo								
Dança								D1+D2
Badminton							Bad1+Bad2	
Ténis de mesa					TM1+TM2			
Natação		N				N		
Resistência					X			
Flexibilidade	X			X	X		X	X
Força	X			X				X

Matéria	Exercícios	Objetivos	Grupos
Basquetebol	B1 – Drible à volta do campo e perto do cesto realizar lançamento na passada. Trocar o sentido.	Realizar lançamento na passada	Grupos heterogéneos de nível
	B2 – Jogo 2x2+JK	Decidir corretamente quando driblar, passar ou lançar.	
	B3 - Vagas em superioridade numérica: 1x0 (lançamento na passada); 2x1; 3x2.	Desmarcação à distância de passe. Decidir corretamente quando driblar, passar ou lançar.	
	B4 – Jogo 3x3	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo	
Voleibol	V1 – 1+1 com e sem rede, os alunos realizam passe em toque de dedos o maior número de vezes que conseguirem.	Deslocamento para o ponto de queda da bola.	Grupos heterogéneos de nível
	V2 – Jogo 2+2 com serviço por baixo, os alunos realizam jogo de cooperação até fazerem 10 transposições de rede e depois disputam o ponto em passe colocado.	Serviço por baixo direcionado para o colega, receber para dar continuidade ao jogo, manter a bola no ar.	
	V3 – Jogo 2x2, apenas com serviço por baixo, passe em toque de dedos e passe colocado.	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo.	
Ginástica de solo	GS1 – Rolamento atrás com pernas afastadas em plano inclinado.	Execução da técnica em situação facilitada.	Grupos heterogéneos de nível
	GS2 – Pino contra a parede ou pino com ajuda.	Execução da técnica em situação facilitada.	
	GS3 – Sequência correspondente ao seu nível I (1, 2 ou 3) ou E.	Realização da sequência com elementos de ligação e fluidez.	
Futsal	F1 – 1+1 realizar passe e parar a bola com a sola do pé.	Realização de trabalho técnico em situação analítica.	Grupos heterogéneos de nível
	F2 – condução de bola entre os pinos.	Realização de trabalho técnico em situação analítica.	
	F3 – Vagas 2x1, condução de bola até ao meio campo e passe, remate.	Em situação de jogo o aluno decide corretamente quando conduzir, passar ou rematar.	
	F4 – Jogo 5x5	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo.	

Badminton	Bad1 – Jogo 1+1, em cooperação os alunos realizam batimentos Lob e Clear, mantendo o volante o maior tempo possível no ar.	Deslocamento para o ponto de queda do volante e utilização correta dos batimentos.	Grupos heterogéneos de nível
	Bad2 – Jogo 1x1	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo. Manter a posição dinâmica no campo.	
	Bad3 – Volta à Europa. Em duas equipas de 5 alunos, formam uma fila no seu campo e realizam um batimento à sua vez e voltam para o final da fila. A cada ponto perdido a equipa perde uma raqueta. A equipa ganha ponto quando a outra equipa fica sem raquetas.	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo. Manter a posição dinâmica no campo.	
Ténis de Mesa	TM1 – Jogo 1+1, os alunos realizam batimentos de direita e revés o maior número possível.	Correção técnica dos batimentos, trajetória da bola baixa e posição dinâmica.	Grupos heterogéneos de nível
	TM2 – Jogo 1x1, vencedores/vencidos. A primeira equipa a chegar aos 11 pontos manda parar os jogos, o vencedor avança para a direita e o vencido para a esquerda.	Aplicação dos objetivos anteriores e execução do serviço regulamentar.	
Dança - Rumba quadrada	D1 – Dance line, passe básico, progressivo e volta e contravolta.	Consolidação dos passes básico, progressivo e volta e contravolta. Respeitar o ritmo da música.	Grupos heterogéneos de nível
	D2 – A pares, realizar a coreografia estipulada: 2 passes básicos, 2 progressivos à frente, 2 básicos, 2 progressivos a trás, 2 básicos e volta e contravolta.	Aplicação dos objetivos anteriores e entrar corretamente no tempo certo da música.	

Apêndice VI – Quadro de níveis da sequência da Ginástica de Solo

Nível 1	Avião, rolamento à frente, sapo ou ponte.
Nível 2	Avião, rolamento à frente, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, sapo ou ponte.
Nível 3	Avião, pino de braços com ajuda seguido de rolamento à frente, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, sapo ou ponte.

Apêndice VII – Exercícios de aptidão física

	Alunos	Estratégia	Objetivo
Vai e Vem	3, 4, 20, 23	Corrida continua durante 10 min.	Alcançar a zona saudável estipulada nos testes Fitescola, consoante a sua idade.
Extensões de braços	5, 18, 21	Realizar 7 extensões de braços com as mãos num plano mais elevado (Com as mãos na parede da bancada, com as mãos apoiadas no banco sueco), com os joelhos no chão e em prancha.	
Abdominais	16	Realizar exercícios de prancha durante 10s e 18 abdominais com o colega a segurar nos pés e sozinho	
Flexibilidade de ombros	5, 6, 23, 25	Encostado à parede com o braço estendido para trás e “forçar” até ao seu limite durante 10s, realizar sempre flexibilidade de ombros no final da aula.	
Senta e alcança	13, 17, 18, 22, 28	Tocar com a ponta dos dedos nos pés e aguentar 10 segundos.	

Apêndice VIII – Plano anual lecionação

Etapas	1ª Etapa - Prognóstico	2ª Etapa - Prioridades	3ª Etapa - Progressão	4ª Etapa - Produto
Calendarização	16/09 até 28/10	31/10 até 16/12	06/01 até 27/03 (2º período todo)	14/04 até 09/06 (3º período todo)
Unidades didáticas	1 UD	2UD e 3UD	4UD, 5UD e 6UD	7UD, 8UD e 9UD
Número de aulas	13 aulas	13 aulas	23 aulas	16 aulas
	Avaliação inicial de todas as matérias presentes no Programa de Educação Física do EML. Definir as matérias prioritárias para os alunos.	Matérias prioritárias: Basquetebol, Voleibol, Ginástica de solo.	Após os alunos atingirem os objetivos previstos para a 2ª etapa, começar a trabalhar nas outras matérias com um carácter de progressão.	Consoante os objetivos atingidos nas etapas anteriores, melhorar e aperfeiçoar esses mesmos objetivos e revisão de conteúdos para trabalhar especialmente as dificuldades ainda não resolvidas em alguns alunos.

Apêndice IX – Planeamento da 3ª Etapa Lecionação

3ª Etapa – Progresso (23 aulas)							
Calendarização	Início 6 de Janeiro até 27 de Março						
Unidades didáticas	4ª UD		5ª UD		6ª UD		
Número de aulas	8 aulas		7 aulas		8 aulas		
Espaço	Int C	Int B	Int A	Int C	Int B	Int A	Ext
Objetivo	Desenvolver as aprendizagens nas matérias Basquetebol, Futsal, Voleibol, Atletismo, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Ginástica acrobática, Ténis de mesa, Badminton, Dança e Natação.						

4ªUD

Datas	06/01	09/01	13/01	16/01	20/01	23/01	27/01	30/01
Espaço	Ext (Int C)	Ext (Int C)	Piscina	Int B	Int B	Int B	Piscina	Int A
Futsal	Eucaristia de Natal							F1+F2+F3
Voleibol		V2+V3			V1+V2+V3			
Basquetebol				B1+B3		B1+B2		
Gin. Solo				GS1+GS2+GS3	GS1+GS2+GS3			
Gin. Aparelhos		GA2+GA3						
Gin. Acrobática						GAC1		GAC1
Atletismo		A1+A3			A1+A2			
Dança		D1+D2		D1+D2				
Badminton				Bad1+Bad3		Bad1+Bad2		
Ténis de mesa								TM1+TM2
Natação			N				N	
Resistência				X		X		X
Flexibilidade		X		X	X	X		X
Força								

5ª UD

Datas	03/02	06/02	10/02	13/02	17/02	20/02	27/02
Espaço	Int A	Int A	Piscina	Ext (Int C)	Ext (Int C)	Ext (Int C)	Int B
Futsal	F1+F2+F3	F1+F2+F3					
Voleibol				V1+V3	V1+V3	V1+V3	
Basquetebol				B3+B4	B3+B4	B3	
Gin. Solo							
Gin. Aparelhos							
Gin. Acrobática	GAC1	GAC1		GAC1	GAC1	GAC1	GAC1
Atletismo				A2+A3	A2+A3		
Dança	D2			D1+D2+D3	D2+D3	D2+D3	D2+D3+D4
Badminton							
Ténis de mesa	TM1+TM2	TM1+TM2					
Natação			N				
Resistência	X	X		X	X	X	
Flexibilidade	X	X		X	X	X	X
Força				X	X		

6ª UD

Datas	02/03	05/03	09/03	12/03	16/03	19/03	23/03	26/03
Espaço	Int B	Int B	Piscina	Int A	Int A	Int A	Piscina	Ext
Futsal								Auto avaliação
Voleibol		V1+V3		V3				
Basquetebol	B3				B3	B3		
Gin. Solo	GS1+GS2+GS3	GS1+GS2+GS3						
Gin. Aparelhos								
Gin. Acrobática	GA1	GA1						
Atletismo	A1+A2+A3	A1+A2+A3		A1+A2+A3	A1+A2+A3	A1+A2+A3		
Dança	D2+D3+D4	D2+D3+D4			D2	D2		
Badminton		Bad2		Bad2				
Ténis de mesa				TM1+TM2	TM2	TM2		
Natação			N				N	
Resistência	X	X			X	X		X
Flexibilidade	X	X		X	X	X		X
Força	X	X		X	X	X		X

Matéria	Exercícios	Objetivos	Grupos
Voleibol	V1 – 1+1 ou 2+2, realizar passe em toque de dedos e serviço por baixo.	Serviço por baixo direcionado para o colega, receber para dar continuidade ao jogo, manter a bola no ar.	

	V2 – Com rede, um passador colocado perto da rede, levanta a bola para o aluno realizar a chamada e remate.	Executar corretamente a estrutura rítmica da chamada e bater a bola no ponto mais alto do salto	Grupos heterogéneos de nível
	V3 – Jogo 3x3 ou 4x4	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo	
Basquetebol	B1 - Vagas em superioridade numérica: 1x0 (lançamento na passada); 2x1; 3x2.	Desmarcação à distância de passe. Decidir corretamente quando driblar, passar ou lançar.	Grupos heterogéneos de nível
	B2 – Situação de jogo 2x2+JK	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo	
	B3 – Jogo 3x3		
	B4 – Jogo dos 6 ou 9, situação de jogo em superioridade numérica.	Desmarcação. Decidir corretamente quando driblar, passar ou lançar. Participação no ressalto.	
Futsal	F1 – 1+1 realizar passe e parar a bola com a sola do pé.	Realização de trabalho técnico em situação analítica.	Grupos heterogéneos de nível
	F2 – Vagas 2x1, condução de bola até ao meio campo e passe, remate.	Em situação de jogo o aluno decide corretamente quando conduzir, passar ou rematar.	
	F3 – Jogo 5x5	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo	
Ginástica de solo	GS1 – Rolamento atrás com pernas afastadas em plano inclinado.	Execução da técnica em situação facilitada.	Grupos heterogéneos de nível
	GS2 – Pino contra a parede ou pino com ajuda.	Execução da técnica em situação facilitada.	
	GS3 – Sequência correspondente ao seu nível I (1, 2 ou 3), E ou A.	Realização da sequência com elementos de ligação e fluidez	
Ginástica de aparelhos	GA1 – Saltar ao eixo por cima de um colega num plano mais baixo e salto ao eixo no boque com ajuda. Salto entre mãos no banco sueco e no boque com ajuda.	Realizar o salto ao eixo e entre mãos numa situação facilitada.	Grupos heterogéneos de nível
	GA2 – Salto ao eixo e salto entre mãos no boque ou plinto longitudinal.	Após apoiar as mãos colocar a bacia e as pernas acima da linha dos ombros.	
	GA3 – Minitrampolim.	Realizar a chamada com a elevação rápida dos	

	Salto em extensão, salto de carpa pernas afastadas, salto de carpa pernas unidas, salto com meia pirueta e uma pirueta.	braços e receção equilibrada no colchão de queda.	
Ginástica acrobática	GAC1 – A pares realizam 3 elementos técnicos.	Realizar os elementos técnicos com as pegas, montes e desmontes.	Grupos heterogéneos de nível
Badminton	Bad1 – Jogo 1+1, em cooperação os alunos realizam batimentos Lob e Clear, mantendo o volante o maior tempo possível no ar.	Deslocamento para o ponto de queda do volante e utilização correta dos batimentos.	Grupos heterogéneos de nível
	Bad2 – Jogo 1x1	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo. Manter a posição dinâmica no campo.	
	Bad3 – Volta à Europa. Em duas equipas de 5 alunos, formam uma fila no seu campo e realizam um batimento à sua vez e voltam para o final da fila. A cada ponto perdido a equipa perde uma raqueta. A equipa ganha ponto quando a outra equipa fica sem raquetas.	Aplicação dos objetivos anteriores em situação de jogo. Manter a posição dinâmica no campo.	
Ténis de Mesa	TM1 – Jogo 1+1, os alunos realizam batimentos de direita e revés o maior número possível.	Correção técnica dos batimentos, trajetória da bola baixa e posição dinâmica.	Grupos heterogéneos de nível
	TM2 – Jogo 1x1, vencedores/vencidos. A primeira equipa a chegar aos 11 pontos manda parar os jogos, o vencedor avança para a direita e o vencido para a esquerda.	Aplicação dos objetivos anteriores e execução do serviço regulamentar.	
	TM3 – Volta à Europa. Jogo 1x1, em pares e cada aluno realiza o batimento à sua vez, quando perde a jogada, perde a raqueta. A equipa que conseguir manter 1 ou 2 raquetas ganha o ponto. Troca de equipa quando chegar aos 5 pontos.	Aplicação dos objetivos anteriores e execução do serviço regulamentar.	
Dança	D1 – Rumba quadrada, dance line, passe básico,	Consolidação dos passes básico, progressivo e	

	progressivo, volta e contravolta , volta grande e promenade.	volta e contravolta. Aprendizagem da volta grande. Respeitar o ritmo da música.	Grupos heterogéneos de nível
	D2 – Rumba quadrada, a pares, realizar a coreografia estipulada: 2 passes básicos, 2 progressivos à frente, 2 básicos, 2 progressivos a trás, 2 básicos e volta e contravolta, 2 básicos e volta grande, 2 básicos e promenade.	Aplicação dos objetivos anteriores e entrar corretamente no tempo certo da música.	
	D3 – Sariquité, em duas rodas realizam a coreografia com música	Realizar a coreografia dentro do ritmo da música.	
	D4 – Regadinho, em uma roda realizam a coreografia com música.	Realizar a coreografia dentro do ritmo da música.	
Atletismo	A1 – Saltos em altura com as técnicas de tesoura e Fosbury Flop. (queda dorsal para o colchão, corrida em J, realizar a chamada no reuter)	Realizar corrida curva ou em J, colocando corretamente o pé de chamada e saltar para o colchão em tesoura com queda em pé ou Fosbury Flop arqueando as costas, com queda de costas e braços afastados lateralmente.	Grupos heterogéneos de nível
	A2 – Salto em comprimento com queda a 2 pés.	Definir a perna de chamada, colocar o pé na “tábua” e cair com os 2 pés para amortecer a receção.	
	A3 – Corrida de barreiras	Definir a perna de ataque e colocar as barreiras de forma a realizar 4 apoios entre cada barreira.	

Apêndice X – Ficha de níveis

Matérias	Nível Introdução							Nível Elementar					
Basquetebol	Enquadramento ofensivo	Lançamento na passada	Drible, passe ou lançamento	Desmarcação	Atitude defensiva	Participação no ressalto	Ações com correção global	Passe e corta para o cesto	Progressão em drible pelo corredor central	Liberta-se do defensor	Passe, desmarcação e equilíbrio ofensivo	Trabalho de receção	Dificulta drible, passe, lançamento e linhas de passe
Futsal	Enquadramento ofensivo	Remate, passe ou condução de bola	Desmarcação	Atitude defensiva	Simula ou finta	GR-enquadra-se para impedir golo	Ações com correção global	Condução, protegendo a bola	Passe para o jogador em desmarcação em direção à baliza	Largura e profundidade do ataque	Pressiona o jogador com bola	Fecha linhas de passe	Realiza dobras, ajusta posição defensiva
Voleibol	Cooperação	Serviço por baixo direcionado	Passe	Trajetória alta da bola	Manter a bola no ar	Ações com correção global		Serviço por cima	Manchete	Receção para dar continuidade às ações	Dinâmica dos 3 toques	Finalizar em passe colocado ou remate em apoio	Desloca-se e posiciona-se corretamente
Atletismo	Corrida de velocidade (60 m) partida de pé	Corrida de estafetas (controlo visual)	Corrida de barreiras (curta distância)	Salto em comprimento	Salto em altura (tesoura)	Lançamento do peso (de lado e sem balanço)	Ações com correção global	Corrida de velocidade (80 m) partida baixa	Corrida de estafetas (receção em movimento)	Corrida de barreiras	Salto em comprimento e altura (Fosbury Flop)	Lançamento do peso (duplo apoio)	Triplo salto

Ginástica de solo	Cooperação nas ajudas e correção		Sequência de nível Introdução		Fluidez e elementos de ligação	Ações com correção global		Cooperação nas ajudas e correção		Sequência de nível Elementar	Fluidez e elementos de ligação		Ações com correção global
Ginástica acrobática	A pares base sentado com pernas afastadas e estendidas segura nas ancas do volante, enquanto este realiza o pino			Executar o elemento técnico como base e volante		Ações com correção global		Realizar coreografia a pares ou trios com 3 elementos técnicos de acrobática e elementos de ligação de solo		Correção técnica das pegas, montes e desmontes	Executar os elementos técnicos como base e volante	Coordenação e fluidez dos movimentos	Ações com correção global
Ginástica de aparelhos	Salto ao eixo no plinto longitudinal		Salto entre mãos no plinto longitudinal			Salto de carpa de pernas afastadas no minitrampolim		¾ de queda facial no plinto transversal		¾ mortal à frente engrupado ou encarpado no minitrampolim			
Badminton	Cooperação	Posição base (joelhas fletidos)	Deslocação posicionamento correto	Pega da raqueta	Clear (rotação do tronco)	Lob	Ações com correção global	Serviço curto ou comprido (diagonal)	Clear (rotação do tronco)	Lob (perna do lado da raqueta em afundo)	Amorti	Drive	Remate
Dança (Rumba quadrada)	Respeita a estrutura rítmica	Passo básico	Passo progressivo	Volta e contravolta	Ações com correção global	Regadinho (passo de passeio, passo saltado cruzado, passo saltitado)	Sariquité (passo corrido, passo saltado lateral, rodopios)	Distingue posição fechada e aberta	Princípios básicos de condução	Volta grande	Promenade	Volta à esquerda	Ações com correção global
Ténis de mesa	Manejo de bola e raqueta	Pega clássica	Posição ativa perante a mesa	Batimento de direita ou revés	Executa serviço regulamentar	Devolução simples ao alcance do colega	Ações com correção global	Serviço curto ou comprido	Devolve a bola dificultando a ação do companheiro	Posição base após batimento	Coloca a bola num local de difícil receção	Alternância e ordem no jogo a pares	Batimento de drt e esq com diferentes trajetórias (diagonal e paralela)

Apêndice XI – Aprendizagens dos alunos

Alunos	Basquetebol		Voleibol		Ginástica de solo	
	Avaliação I	Avaliação F	Avaliação I	Avaliação F	Avaliação I	Avaliação F
1	NI	I	I	E	I	I
2	NI	I	NI	E	I	I
3	NI	NI	NI	I	NI	NI
4	NI+	I	I	I	NI	I
5	I	E	I	I	NI	NI
6	I	E	I	E	I	I
7	NI	I	I	E	I	E
8	NI	NI	NI	I	NI	NI
9	NI		NI		NI	
10	NI	I	I	E	I	E
11	NI	NI	I	E	I	I
12	NI	I	NI+	E	I	I
13	NI	NI	NI	I	NI	I
14	NI	NI	I	E	I	I
15	NI	I	I	I	I	I
16	NI	NI	NI+	I	NI	NI
17	I	I	I	E	I	I
18	NI+	I	NI	I	NI	NI
19	NI	NI	NI	I	I	E
20	NI	NI	NI	I	NI	NI
21	NI	NI	NI	I	NI	NI
22	I	E	I	E	I	I
23	NI	NI	NI	I	NI	I
24	NI	NI	I	I	I	E
25	NI	I	I	E	I	E
26	NI	I	I	E	I	E
27	NI+	I	I	I	NI	I
28	NI	E	I	E	I	I
29	NI	NI	I	E	I	I

Legenda:

Avaliação I – avaliação inicial

Avaliação F – avaliação final

NI – não cumpre o nível introdução

I – cumpre o nível introdução

E – cumpre o nível elementar

Apêndice XII – Planeamento da 4ª Etapa Lecionação

4ª Etapa – Produto (16 aulas)					
Calendarização	Início 14 de Abril até 9 de Junho				
Unidades didáticas	7ª UD		8ª UD		9ª UD
Número de aulas	5 aulas		6 aulas		5 aulas
Espaço	Int B	Int A	Ext	Int B	Int A
Objetivos	Melhorar e aperfeiçoar as competências dos alunos nas matérias abordadas ao longo do ano letivo.				

Apêndice XIII – Ficha de observação AGIC (PTI)

Ficha de Observação do Professor Estagiário

Semana “Professor a Tempo Inteiro”

No seguimento da semana do “PTI”, será preenchida pelo professor de cada turma a seguinte grelha de observação, em que deve colocar um círculo na classificação de 1 a 5, em que 1 será a classificação mais baixa e 5 a classificação mais alta. No fim da ficha de observação, o professor da turma pode ainda colocar observações e sugestões de aspetos a melhorar pelo estagiário.

Protocolo AGIC							
Gestão	Tempo Útil	Tempo de instrução	1	2	3	4	5
		Tempo de transição	1	2	3	4	5
		Tempo disponível para a prática	1	2	3	4	5
	Organização	Aproveitamento do espaço	1	2	3	4	5
		Aproveitamento dos materiais	1	2	3	4	5
		Segurança nas atividades	1	2	3	4	5
		Aproveitamento dos tempos de espera	1	2	3	4	5
Instrução	Controlo da atividade	Utilização de feedback adequado	1	2	3	4	5
		Incentivo aos não participantes	1	2	3	4	5
	Adequação dos objetivos	Clareza nos objetivos e critérios de êxito	1	2	3	4	5
		Pertinência das tarefas	1	2	3	4	5
	Interação com os alunos	Relação com a totalidade dos alunos	1	2	3	4	5
Clima	Motivação	Estratégias de incentivo	1	2	3	4	5
		Valorização das prestações	1	2	3	4	5
Observações:							
Sugestões de melhoria:							

Apêndice XIV – Ficha formativa Bullying

Ficha formativa sobre o Bullying

Nome: _____ Turma: 10º1B

1. O que é o Bullying?

2. Faz corresponder a cada tipo de Bullying a definição correta:

Bullying Psicológico	Excluir ou rejeitar alguém de um grupo.
Bullying Físico	Chamar nomes, insultar, ameaçar alguém.
Bullying Indireto	Ameaçar, roubar, empurrar, brincar de forma bruta e que intimida.

3. Diz quais são as afirmações Verdadeiras ou Falsas, em relação às consequências que o Bullying pode causar na vítima.

As vítimas de Bullying correm o risco de serem rejeitados. ____

Os alunos que sofrem de Bullying têm tendência a ter melhores resultados na escola. ____

A baixa auto-estima e a depressão são consequências possíveis nas vítimas. ____

Estes alunos têm uma maior probabilidade de beber álcool e fumar. ____

Existe uma tendência para que estes alunos se tornem mais agressivos. ____

O Bullying aumenta os níveis de ansiedade e as relações positivas entre os colegas. ____

4. Como podes intervir se estiveres perante uma situação de Bullying?

5. Campanha “Anti Bullying”, apresenta as tuas ideias para a organização desta atividade.

Apêndice XV – Planeamento da Saída de campo
Formação de Grupos

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Tiago Marques	Francisco Boavida	Bernardo Rodrigues	Bernardo Rita	João Pina
Luna Mergulhão	Ana Lopes	Ana Rita	Carolina Caetano	Ana Madalena
Guilherme Cardoso	Gustavo Machado	Pedro Patrício	Afonso Pinto	Francisco Mourão
Rita Reis	Ana Ferreira	Clara Pinho	Catarina Constantino	Laura Martins
Nuno Gomes	Manuel Leitão	Tomás Neves	João Resende	João Geraledes
Mafalda Gomes	Madalena Pina	Matilde Romão	Francisca Fernandes	Maria Correia
Francisco Cunha	Francisco Rodrigues	Rui Moita	Gonçalo Cardoso	Lucas Castanho
Carolina Mendonça	Catarina Franco	Leonor Carvalho	Madalena Alves	Rafael Serqueira
Gonçalo Simões	Luís Rodrigues	Guilherme Graça	Manuel Gonçalves	Gonçalo Prata
Leonor Ferreira	Marta Alves	Marta Inácio	Frederico Moreira	Frederico Gonçalves
Afonso Mendes	Diogo Sousa	Rodrigo Ferreira	Pedro Leal	Margarida Santos
Manuel Galinha		Madalena Toscano		António Madeira

Atividades

Atividade 1 – Pegadas de Vale de Meios

Nesta primeira atividade, os alunos visitaram as pegadas de dinossauros em Vale de Meios, uma jazida de laje calcária onde é possível observar diversos trilhos. Para guiar a visita, os grupos foram acompanhados por uma arqueóloga convidada que explicou a sua formação.

Atividade 2 – Simulação Suporte Básico de Vida

A professora Raquel Faria, docente da disciplina de Biologia e Geologia realizou uma pequena formação referente ao SBV, apontando os procedimentos a tomar na cadeia de sobrevivência. Foi realizado um teatro simulação de uma paragem cardiorrespiratória e os alunos foram convidados a participar neste teatro para consolidar as suas aprendizagens.

Atividade 3 – Percurso de Orientação

Na deslocação de Vale de Meios para a gruta de Algar do Pena, os alunos realizaram um percurso de orientação com recurso a um mapa e um caderno de atividades onde se incluiu o cartão de controlo.

Durante este percurso de aproximadamente 30 a 40 minutos, os alunos encontraram, além das habituais balizas e alicates de orientação para picotar o cartão de controlo, perguntas de escolha múltipla relacionadas com os conhecimentos de EF, como o SBV, a aptidão física e atividades físicas. Além disso, os alunos tiveram uma paragem extra, assinalada com a letra “E”, onde os alunos observaram uma formação rochosa e responder às perguntas colocadas no caderno de atividades. Cada grupo foi acompanhado por um professor durante o percurso.

Esta atividade foi pontuada para uma classificação geral onde cada picotagem correta valeu um ponto, e a resposta certa 2 pontos.



FIGURA 1 - REPRESENTAÇÃO DO PERCURSO DE ORIENTAÇÃO

Atividade 4 – Visita à gruta de Algar do Pena

A visita à gruta permitiu aos alunos observar a formação de espeleotemas, nesta que é considerada a maior sala subterrânea do país, alcançando os 50 metros de profundidade. A visita à gruta teve a duração de 20 a 30 minutos e apenas poderá ser visitada por um grupo de cada vez. Cada grupo será acompanhado alternadamente pela professora Raquel ou a professora Guida.

Atividade 5 – Percurso BTT

Nesta atividade os alunos realizaram um percurso demarcado por pinos utilizando a bicicleta. O BTT é uma matéria presente nos PNEF mas não nos programas do Externato. Deste modo, pretendeu-se aproveitar a oportunidade para oferecer estímulos diferentes aos alunos.

Cada grupo elegeu 6 elementos para realizar o percurso, sendo o tempo de cada um deles cronometrado. No final, estes tempos foram somados e comparados com os tempos dos restantes grupos. O grupo mais rápido somou 5 pontos, o segundo mais rápido 4 pontos, e assim sucessivamente.

Atividade 6 – Centopeia Cega

Para a realização desta atividade cada grupo elegeu dois capitães, que não entraram na centopeia nem estavam vendados. Os restantes elementos formaram uma fila no início do percurso, colocando as mãos nos ombros do colega da frente. Estavam também vendados. Deste modo, e ouvindo as indicações do capitão, realizaram um percurso sinuoso marcado com balizas e definido pelo professor. Todos os elementos da centopeia passaram por dentro da baliza, existindo uma penalização de 10 segundos de cada vez que isso não aconteceu.

A centopeia realizou dois percursos, cada um orientado por um dos capitães, sendo o tempo total do grupo, a soma dos dois percursos. O grupo mais rápido somou 5 pontos, o segundo mais rápido 4 pontos, à semelhança da atividade anterior.

O capitão que estava de fora e não estava a orientar a centopeia desempenhou um papel ativo. No âmbito da sensibilização para o *Bullying*, o primeiro capitão que estava de fora transmitiu um feedback negativo, desmotivando os colegas, enquanto que o segundo passou um feedback positivo, encorajando-os. No final da atividade, foi feita uma reflexão sobre as consequências do *Bullying*.

Atividade 7 – Tapete Mágico

Nesta atividade, os grupos deviam dividir-se em 3 subgrupos de 4 elementos. Nos grupos de 11, foi eleito um elemento para repetir a atividade.

A tarefa consistiu em colocar os 4 alunos em cima de um tapete, e sem que nenhuma parte do corpo toca-se no chão, virar o tapete do avesso, completamente esticado, e mantendo os 4 elementos em cima do mesmo. Os restantes elementos do grupo tiveram reações positivas, negativas ou indiferentes, consoante a indicação do professor.

O tempo total do grupo foi a soma dos 3 subgrupos. As penalizações para as faltas, ou seja, sempre que alguém toca-se no chão foram as seguintes: 5s para a 1ª vez, 10s para a 2ª vez, 15s para a 3ª vez, e assim sucessivamente.

A classificação foi semelhante à das atividades anteriores, com o grupo mais rápido a somar 5 pontos.

Atividade 8 – Travessia de Steps

A seguinte atividade implicou, à semelhança das anteriores, que os alunos trabalhassem em cooperação, utilizando apenas 3 steps, para realizarem uma travessia de aproximadamente 10 a 15 metros e respetivo regresso, sem tocarem no chão.

Cada grupo foi dividido em dois subgrupos de 6 elementos, e o tempo total foi a soma dos dois percursos. Enquanto um subgrupo realizou a tarefa, o outro que esteve de fora teve o mesmo comportamento já referido (ter reações negativas, positivas ou indiferentes). A cooperação e comunicação foram essenciais para sucesso da tarefa.

A classificação foi semelhante à das atividades anteriores.

Na figura seguinte estão representados os locais onde estas atividades ocorreram.



FIGURA 2 - LOCALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES EM ALGAR DO PENA

Horário

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Pegadas	11h	11h	11h25	11h25	11h25
SBV	11h25	11h25	11h	11h	11h
Orientação	11h50	12h	12h10	12h20	12h30
Almoço	13h – 14h				

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
14h	Gruta	Steps	Centopeia	BTT	Tapete
14h30	Tapete	Gruta	Steps	Centopeia	BTT
15h	BTT	Tapete	Gruta	Steps	Centopeia
15h30	Centopeia	BTT	Tapete	Gruta	Steps
16h	Steps	Centopeia	BTT	Tapete	Gruta

Distribuição das atividades pelos professores

Pegadas	Guida	Orientação Grupo 3	Raquel	Centopeia	Bruno
Suporte Básico de Vida	Raquel; Mónica	Orientação Grupo 4	Mónica	Steps	Mónica
Montagem Orientação	Rafael	Orientação Grupo 5	Bruno	BTT	Rafael
Orientação Grupo 1	Rafael	Desmontagem Orientação	Bruno	Tapete Mágico	Guida; Raquel
Orientação Grupo 2	Guida	Visita à gruta	Guida; Raquel		

Apêndice XVI – Cartaz Desporto Escolar



Apêndice XVII – Plano anual Desporto Escolar

Etapas	1ª Etapa - Prognóstico	2ª Etapa - Prioridades	3ª Etapa - Progressão	4ª Etapa - Produto
Calendarização	01/10 até 31/10	05/11 até 12/12	07/01 até 24/03 (2º período todo)	14/04 até 09/06 (3º período todo)
Unidades de treino	1 UT	2UT e 3UT	4UT, 5UT e 6UT	7UT, 8UT e 9UT
Número de treinos	10 treinos	12 treinos	23 treinos	17 treinos
	Avaliação inicial das habilidades do Futsal através do PAI. Definir as habilidades prioritárias para as alunas.	Habilidades prioritárias: Desmarcação e mudança de atitude rápida.	Após as alunas atingirem os objetivos previstos para a 2ª etapa, começar a trabalhar nas outras habilidades com um carácter de progressão.	Consoante os objetivos atingidos nas etapas anteriores, melhorar e aperfeiçoar esses mesmos objetivos e revisão de conteúdos que as alunas ainda apresentem algumas dificuldades.

Apêndice XVIII – Síntese do planemaneto do DE

	Finalidades	Objetivos	Calendário/Estratégias/Critérios de sucesso
Escola	Modalidade nova na ADM.	Divulgação do Futsal Feminino no EML.	No decorrer do 1º período; realização de um cartaz para afixar no EML, divulgação através dos professores de E.F. durante as suas aulas incentivarem as alunas a participarem no Futsal Feminino; angariar o maior número possível de alunas para a equipa de Futsal Feminino.
	Aumentar a competição.	Aumentar o número de encontros competitivos, entre equipas externas ao EML.	Ao longo do ano letivo; entrar em contacto com outras escolas que tenham também a modalidade de Futsal Feminino no DE, para combinar alguns encontros fora do horário estipulado para o DE, ou seja, durante o fim de semana, no horário do DE realizar jogos com os alunos do Futsal Masculino (iniciados); realizar encontros competitivos entre outras escolas, estabelecer contacto com outras alunas e outras escolas, aumentar a competição.
	Aumentar o tempo de prática	Maximizar o tempo útil de prática para as alunas.	Ao longo do ano letivo; articulação entre o EML e o refeitório, para que as alunas que almoçam no refeitório possam ter ao seu dispor uma “lancheira” com o almoço disponível logo a seguir ao treino, para poderem ir diretas para a próxima aula; aumentar o tempo útil de prática de Futsal Feminino, proporcionar às alunas uma opção de almoço mais eficaz e rápida para que não cheguem atrasadas à aula seguinte.
Alunas	Nível I.	Alcançar o nível I no Futsal Feminino.	Até ao final do 1º período; utilizando exercícios adequados às necessidades das alunas, com grupos homogéneos de nível; todas as alunas alcançam o nível I a Futsal.

	Espírito de equipa.	Desenvolver nas alunas espírito de equipa.	Ao longo do ano letivo; realização de exercícios na parte do aquecimento, em que para ter sucesso nas tarefas todas as alunas têm de trabalhar em equipa; desenvolver nas alunas emoções para unir o grupo, desenvolvimento do espírito de equipa.
Professor	Conhecimentos no Futsal	Melhorar os conhecimentos e competências na modalidade de Futsal.	Ao longo do ano letivo; participação ativa no planeamento das unidades de treino com auxílio do treinador Ricardo, participação ativa na realização dos treinos e tarefas propostas às alunas, acompanhar de perto todos os feedbacks do treinador Ricardo e perceber de que modo posso intervir mais eficazmente através do ciclo de feedback com as alunas com maiores dificuldades; melhorar os conhecimentos e competências na modalidade de Futsal, conseguir realizar ciclos de feedback completos, saber que exercícios aplicar em determinadas situações.

Apêndice XIX – Avaliação inicial Desporto Escolar

	Decide corretamente quando conduzir, passar ou rematar.	Coloca-se entre o adversário e a baliza, enquanto defesa.	Sem pressão realiza desmarcação, passe e receção.	Quando isolado com a baliza, remata.	Procura de espaço vazio à distância de passe (desmarcação)	Mudança rápida de atitude (ofensiva para defensiva e vice-versa)
M. G.						
S. C.						
M. C.						
S.						
M. G.						
F.						
LO						

Apêndice XX – Planeamento 2ª Etapa DE

2ª Etapa – Prioridade (12 treinos)		
Calendarização	Início 5 de Novembro até 12 de Dezembro	
Unidades de treino	2ª UT	3ª UT
Número de treinos	8 treinos	4 treinos

Prioridades	Alunas	Estratégias individuais	Estratégias comuns
Desmarcação e decidir quando passar, conduzir ou rematar.	S. C., S., F.	Exercícios de vagas 3x0 e 2x1, situação de jogo com superioridade numérica ou utilização de joker.	Situação de jogo 4x4, exercícios de vagas 3x1 e 3x2
Mudança de atitude	S. C., S., F.	Exercícios de vagas 2x1, sendo que no início do exercício estão as 3 alunas a atacar e a aluna que recebe a bola tem de realizar passe e posicionar-se rapidamente como defesa. No mesmo exercício, a aluna que está a defender se conseguir intercetar a bola passa rapidamente a atacante e a que perder passa a defesa	
Manter a bola quando está marcado e marcação do adversário direto.	M. C., M. Gs., M. G. , LO	Exercícios de 1x1 (Amaral & Garganta, 2005), desenvolvendo a capacidade de manter a bola quando está marcado e ultrapassar o adversário para passar, conduzir ou rematar e realizar marcação do adversário direto. Cooperar com as colegas.	

Datas	Exercícios	Objetivos	Grupos
05/11 12/11 19/11 26/11 03/12 10/12	F1 – as alunas colocadas em 2 filas em situação de exercício 1+1, realizar condução de bola até meio, passe e receção com a sola do pé.	Realizar condução de bola, passe e receção com a sola do pé.	Grupos heterogéneos de nível
07/11 14/11 21/11 28/11 05/12 12/12	F2 – 1+1, passe e receção com o apoio interior.	Realizar passe e receção com o apoio interior.	Grupos heterogéneos de nível
12/11 14/11 26/11	F3 – quadrado mágico, passe e receção em movimentação em 8.	Realizar passe e receção com a sola do pé ou apoio interior.	Grupos heterogéneos de nível
05/11 07/11 19/11	F4 – vagas 3x0 e 2x1, com defesa passivo, condução de bola até meio, passe e remate.	Em superioridade numérica, realizar condução de bola, desmarcação, passe e remate.	Grupos heterogéneos de nível
05/11 21/11	F5 – controlo de bola e corte, todos com bola dentro da área, ao estímulo tentar tirar a bola mantendo a sua.	Consolidar o controlo de bola e desarme.	Grupos heterogéneos de nível
28/11 03/12 05/12 12/12	F6 – Jogo 1x1, saindo de trás das balizas pequenas, conseguir ganhar a bola e finalizar.	Realizar o remate.	Grupos heterogéneos de nível

12/11 14/11 26/11	F7 – Futvolei 3x3 (campo 20x20)	Realizar controlo de bola e colocação de bola.	Grupos homogéneos de nível
07/11 19/11 10/12	F8 – Jogo 2x2+1 (campo 20x20)	Aplicar em situação de jogo os objetivos anteriores.	Grupos homogéneos de nível
21/11 28/11 03/12 05/12 10/12 12/12	F9 – Jogo 3x3 (campo 20x20)	Aplicar em situação de jogo os objetivos anteriores.	Grupos homogéneos de nível

Apêndice XXI – Planeamento da 3ª Etapa DE

3ª Etapa – Progresso (23 treinos)			
Calendarização	Início 7 de Janeiro até 26 de Março		
Unidades de treino	4ª UT	5ª UT	6ª UT
Número de treinos	8 treinos	7 treinos	8 treinos

Datas	Exercícios	Objetivos	Grupos
07/01 09/01 16/01 30/01 03/03	F1 – a pares, com bola realizar passe e receção sempre em movimento pelo campo todo.	Realizar passe e receção.	Grupos homogéneos de nível
07/01 16/01 20/02 03/03 19/03	F2 – exercício analítico passe e receção. Condução de bola até meio e passe, vai para a fila onde passou. Passe e receção sempre com a sola do pé e vai alternado pés. Passe, receção e tabela curta, conduz bola até meio, passe para a colega que devolve a bola para esta pisar e deixar no caminho.	Realizar passe e receção com a sola do pé e com apoio interior	Grupos homogéneos de nível
09/01 14/01 04/02 05/03 10/03	F3 – Meinho, todas as alunas posicionadas em círculo e uma das alunas no meio tentando tirar ou intercetar a bola. (máximo 2 toques)	Realizar passe e receção, desarme.	Grupos homogéneos de nível
21/01 23/01 28/01 11/02 17/03	F4 – quadrado mágico, passe e receção em movimentação em 8 (após passe ocupa lugar da fila onde passou). Colocar	Realizar passe e receção com a sola do pé ou apoio interior.	Grupos homogéneos de nível

26/03	mais bolas ao longo do exercício (máximo 4).		
14/01 16/01 20/02 05/03 10/03	F5 – 2x1, quem ataca realiza passe antes dos pinos, quem defende sai do meio campo logo após o passe. (Se defensor recupera a bola, quem ataca realiza 5 burpees)	Realizar passe, receção, fintar ou ultrapassar o adversário e finalizar em remate.	Grupos homogéneos de nível
07/01 14/01 12/03	F6 – Jogo lúdico/competitivo 5x5, quem marca manda sair um adversário ou pode repor um colega de equipa que já tenha saído (campo 20x40).	Aplicar em situação de jogo os objetivos anteriores.	Grupos homogéneos de nível
09/01 13/02 12/03	F7 – Jogo 1x1, saindo de trás das balizas pequenas, conseguir ganhar a bola e finalizar.	Realizar o remate.	Grupos heterogéneos de nível
21/01 23/01 27/02 12/03 19/03	F8 – 1x0, 1x1 e 2x2. GR coloca a bola numa aluna, esta realiza condução de bola e remate, fica para defender e avança outra aluna com bola (1x1), fica também a defender e avançam mais duas alunas com bola (2x2).	Realizar condução de bola, remate, defesa, passe e receção.	Grupos homogéneos de nível
28/01 30/01 17/03 24/03	F9 – em 1/2 campo, uma fila atrás da linha de meio campo e outra na linha da baliza no canto oposto. A bola começa na fila do canto que realiza passe e a aluna da outra fila inicia a corrida quando é	Realizar passe e remate.	Grupos homogéneos de nível

	realizado o passe e finaliza de primeira. De seguida ocupa a fila oposta (troca de lado).		
13/02 18/02 27/02 24/03	F10 – em $\frac{1}{2}$ campo 2x1+1, bola colocada nas alas, se as alunas que estão a atacar fizerem rapidamente o passe e finalização conseguem usufruir de uma situação de superioridade numérica, enquanto um dos defesas tem de ir desde a área até ao meio campo em corrida e só depois pode defender.	Realizar passe, condução de bola, remate e defesa.	Grupos homogéneos de nível
04/02 11/02 18/02 26/03	F11 – em $\frac{1}{2}$ campo, finalização. Bola começa na ala, passe para o apoio que coloca a bola para finalizar (troca de funções).	Realizar passe e remate de primeira.	Grupos homogéneos de nível
21/01; 23/01 28/01; 30/01 04/02; 06/02 11/02; 13/02 18/02; 20/02 27/02; 03/03 05/03; 10/03 17/03; 19/03 24/03; 26/03	F12 – jogo 5x5 (campo 20x40).	Aplicar em situação de jogo os objetivos anteriores.	Grupos homogéneos de nível

Apêndice XXII – Guião de questionário aos professores do EML

Guião da Entrevista aos professores

Responda às 5 perguntas utilizando a escala indicada e de seguida justifique o porquê.

1. Qual a sua opinião sobre a organização curricular do 3º ciclo, presente no EML de 45+90 minutos? (Muito insatisfatória, insatisfatória, satisfatória ou muito satisfatória)
Porquê?
2. Qual a sua opinião sobre a organização curricular do 3º ciclo, presentes em algumas escolas (SVP) de 50+50+50 minutos? (Muito insatisfatória, insatisfatória, satisfatória ou muito satisfatória)
Porquê?
3. Qual a sua opinião sobre as aulas de 45 minutos? (Muito insatisfatória, insatisfatória, satisfatória ou muito satisfatória)
Porquê?
4. Qual a sua opinião sobre as aulas de 50 minutos? (Muito insatisfatória, insatisfatória, satisfatória ou muito satisfatória)
Porquê?
5. Qual a sua opinião sobre as aulas de 90 minutos? (Muito insatisfatória, insatisfatória, satisfatória ou muito satisfatória)
Porquê?

Apêndice XXIII – Guião de questionário aos professores de escolas com 3 vezes por semana

Guião de questionário

1. Qual a carga horária presente na sua escola antes dos 50 min 3 vezes por semana?

R:

2. Qual a sua opinião sobre essa carga horária (anterior aos 50 min 3 vezes por semana)?

R:

3. Como foi a “luta” para alterar essa carga horária para a presente? Como foi construída e como foi feita a transição?

R:

4. Como foi possível articular esta carga horária, de 50 min 3 vezes por semana, no horário curricular em relação às restantes disciplinas? Houve alguns constrangimentos? Se sim, como foram ultrapassados?

R: