

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
MADEIRA TORRES
VERSÃO FINAL**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa.

Rita de Vasconcelos Relvas Ferreira, nº22202041

**Lisboa
2025**

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
MADEIRA TORRES
VERSÃO FINAL**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 30/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 1158/2024, de 12 de Dezembro de 2024, com a seguinte composição: Presidente: Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva (Universidade Lusófona – CUL); Arguente: Professor Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz (Universidade Lusófona – CUL); Orientador: por Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa (Universidade Lusófona – CUL).

Este trabalho também foi orientado pelo Professor Rui Elisiário (orientador de escola).

Rita de Vasconcelos Relvas Ferreira, n.º22202041

**Lisboa
2025**

Agradecimentos

Ao Orientador de Escola, Professor Rui Elisiário, por todo o apoio incansável ao longo de todo o estágio e por todos os momentos de descontração durante as aulas e reuniões. Foi, sem dúvida, o melhor Orientador de Escola que poderia pedir, superando quaisquer expectativas idealizadas.

Ao Orientador Universitário, Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, pela disponibilidade e acompanhamento durante todo o processo de estágio, mostrando-se muito motivador em todas as etapas inerentes ao estágio.

Ao Professor Luís Bom, pela sua disponibilidade e paciência, revelando-se um grande apoio durante todo o processo de estágio. Um professor que marcou a diferença.

À minha mãe, pelo apoio constante durante todos os momentos tendo acompanhado por perto todas as minhas preocupações, tornando-se um pilar de conforto durante o estágio.

À minha avó, por acreditar no meu potencial desde sempre, encorajando a arriscar e a superar os meus medos. Um apoio infinito.

Ao meu namorado, Pedro, pelo apoio diário e pela paciência durante todo o meu processo de estágio, acreditando sempre em mim e nas minhas capacidades.

Resumo

Este relatório de estágio descreve a intervenção pedagógica, abordando as decisões tomadas, as estratégias implementadas, os balanços efetuados e os resultados.

Na área da Lecionação foi aprofundada a matéria da Dança visto ter sido uma das matérias menos trabalhada com a turma ao longo dos anos anteriores. Durante as etapas do projeto, os alunos tiveram oportunidade para desenvolver e enriquecer o seu conhecimento a esta matéria do currículo. No projeto Professor a Tempo Inteiro foi possível experienciar o processo de ensino com diferentes anos de escolaridade.

Na área de Direção de Turma foi desenvolvido um projeto com o intuito de consciencializar os alunos para uma compreensão mais alargada e prática da sua área de estudo, a Economia. A Saída de Campo tornou-se num evento importante para fomentar o trabalho cooperativo entre alunos com faixas etárias tão distintas.

Na área de Desporto Escolar foi definido como objetivo geral a promoção da participação dos alunos nas competições desportivas, contribuindo para a melhoria dos saltos de cabeça para a água através do meu projeto.

No Seminário, o trabalho centrou-se no desenvolvimento do Conhecimento Pedagógico do Conteúdo sobre a matéria de Ginástica entre os professores do Subdepartamento. Nesse sentido, foi apresentado o projeto “As ajudas manuais e materiais na Ginástica de Solo e Aparelhos e o Jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática”.

Palavras-chave: Equipas Colaborativas de Aprendizagem, Progressões de Aprendizagem, Necessidades dos alunos, Cooperação, Desafios.

Abstract

This internship report describes the entire pedagogical intervention, addressing the decisions made, the strategies implemented, the evaluations conducted and the results.

In the Teaching area, the subject of Dance was further explored as it had been one of the least covered subjects with the class in previous years. Throughout all stages of the project, students had the opportunity to develop and enrich their knowledge of this curriculum subject. In the Full-Time Teacher project, I had the chance to experience the teaching process with different grade levels.

In the Class Coordination area, a project was developed with the aim of raising students' awareness for a broader and more practical understanding of their field of study, Economics. The Field Trip became an important event to foster cooperative work among students of such different age groups.

In the Afterschool Sports area, it was settled the general objective of promoting student participation in sports competitions and contributed to the improvement of head dives into the water through the project.

In the Seminar area, the work focused on developing the Pedagogical Content Knowledge of Gymnastics among the teachers of the Subdepartment. In this context, the project “Manual and Material Assistance in Floor and Apparatus Gymnastics and the Game as a Methodological Strategy in Teaching Acrobatic Gymnastics” was presented.

Keywords: Collaborative Learning Teams, Learning Progressions, Student Needs, Cooperation, Challenges

Abreviaturas

AEMT – Agrupamento de Escolas Madeira Torres

AF – Atividade Física

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

AI – Avaliação Inicial

CAP – Comunidades de Aprendizagem Profissional

CMTV – Câmara Municipal de Torres Vedras

CPC – Conhecimento Pedagógico do Conteúdo

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

E – Elementar

ECA – Equipas Colaborativas de Aprendizagem

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

ESMT – Escola Secundária Madeira Torres

FZS – Fora da Zona Saudável da Aptidão Física

GR – Guarda-Redes

HIIT – High Intensity Interval Training

I - Introdução

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MI – Membros inferiores

MS – Membros superiores

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PA – Progressão na Aprendizagem

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

SEF – SubDepartamento de Educação Física

ZDO – Zona de Dificuldade Ótima

ZSAF – Zona Saudável da Aptidão Física

Índice

Introdução	15
I. Contextualização do Estágio	17
i) Caracterização da Escola	17
ii) Projeto Educativo da Escola	18
iii) Recursos Temporais	19
iv) Caracterização do Subdepartamento de Educação Física	19
v) Caracterização da Turma	22
II. Estrutura e organização do Estágio	23
II.1 Objetivos Gerais do Estágio Pedagógico	24
II.2 Faseamento do estágio	25
1. Lecionação	26
1.1 Prognóstico (1ª Etapa)	28
Área das Atividades Físicas	30
Área da Aptidão Física	34
Área dos Conhecimentos	35
1.2 Prioridades (2ª Etapa)	35
Área das Atividades Físicas	36
Área da Aptidão Física	42
Área dos Conhecimentos	43
PTI (Professor a Tempo Inteiro)	45
1.3 Progresso (3ª Etapa)	47
Área das Atividades Físicas	48
Área da Aptidão Física	50
Área dos Conhecimentos	50
1.4 Produto (4ª Etapa)	51
Área das Atividades Físicas	52

Área da Aptidão Física	54
Projeto de Lecionação	55
1ª e 2ª Etapas	55
3ª Etapa.....	56
4ª Etapa.....	56
Balanço Geral	58
2. Direção de Turma	60
2.1 Prognóstico (1ª Etapa).....	61
2.2 Prioridades (2ª Etapa)	61
2.3 Progresso (3ª Etapa).....	62
2.4 Produto (4ª Etapa).....	63
Projeto de Direção de Turma	65
1ª e 2ª Etapas	65
3ª Etapa.....	66
4ª Etapa.....	66
Balanço Geral	71
3. Desporto Escolar	73
3.1 Prognóstico (1ª Etapa).....	74
3.2 Prioridades (2ª Etapa)	75
3.3 Progresso (3ª Etapa).....	77
3.4 Produto (4ª Etapa).....	78
Projeto de Desporto Escolar.....	80
1ª Etapa.....	80
2ª Etapa.....	80
3ª Etapa.....	81
4ª Etapa.....	81
Balanço Geral	82

4. Seminário	83
4.1 Prognóstico (1ª Etapa)	85
4.2 Prioridades e Progresso (2ª e 3ª Etapa)	85
4.3 Produto (4ª Etapa)	86
Balanço Geral	88
5. Conclusão	90
6. Referências Bibliográficas	92
Apêndices	i
Apêndice I – Vista aérea do polidesportivo da ESMT.	ii
Apêndice II – Ginásio 4 Física Torres Vedras.	iii
Apêndice III – Parque Verde da Várzea	iv
Apêndice IV – Polivalência dos espaços destinados à prática da EF.	v
Apêndice V – Resultados CAP	vi
Apêndice VI – Resultados Aptidão Física 1º semestre	ix
Apêndice VII – Questionário Especialização Precoce e Violência no Desporto	x
Apêndice VIII – Avaliação PTI	xi
Apêndice IX – Avaliação Danças entre alunos.	xii
Apêndice X – Resultados Aptidão Física 2º semestre.	xiii
Apêndice XI – Produto Projeto de Lecionação ECA 3.	xiv
Apêndice XII – Visita CMTV.	xv
Apêndice XIII – Atividades SC.	xvi
Apêndice XIV – Organização SC.	xviii
Apêndice XV – Progressões Saltos de cabeça para a água.	xx
Apêndice XVI – Saltos de Cabeça para a água.	xxi
Apêndice XVII – Dinâmica de Grupo Seminário.	xxii
Anexos	xxiii
Anexo 1 – Mapa Estratégico AEMT.	xxiv

Anexo 2 – Consequências, causas e formas de intervenção no estilo Costas.....	xxv
Anexo 3 - Consequências, causas e formas de intervenção no estilo Crol.	xxvi

Índice de Quadros

Quadro 1 – Perspetiva Macro da organização do Estágio	23
Quadro 2 – Objetivos Gerais do Estágio	24
Quadro 3 – Planeamento Anual do Estágio	25
Quadro 4 – Objetivos 1ª Etapa Lecionação	28
Quadro 5 – Situações de Avaliação Formal	30
Quadro 6 – Resultados Avaliação Inicial – Atividades Físicas	32
Quadro 7 – Resultados Avaliação Inicial – Aptidão Física	34
Quadro 8 – Objetivos 2ª Etapa Lecionação	35
Quadro 9 – Exercícios aplicados para o aumento da Aptidão Física.....	50
Quadro 10 – Objetivos 4ª Etapa Lecionação	51
Quadro 11 – Objetivos Projeto de Lecionação	55
Quadro 12 – Danças escolhidas por cada ECA	56
Quadro 13 – Resultados Objetivos Gerais Lecionação	58
Quadro 14 – Objetivo Geral Direção de Turma	60
Quadro 15 – Objetivos 1ª Etapa DT	61
Quadro 16 – Objetivos 2ª Etapa DT	61
Quadro 17 – Objetivos 3ª Etapa DT	62
Quadro 18 – Objetivos 4ª Etapa DT	63
Quadro 19 – Objetivos Saída de Campo	68
Quadro 20 – Dinâmica Multidisciplinar SC	69
Quadro 21 – Resultado Objetivo Geral DT	71
Quadro 22 – Objetivo Geral DE	73
Quadro 23 – Objetivos 1ª Etapa DE	74
Quadro 24 – Objetivos 2ª Etapa DE	75
Quadro 25 – Exercícios de melhoria das prioridades identificadas.....	76
Quadro 26 – Objetivos 3ª Etapa DE	77
Quadro 27 – Exercícios para aperfeiçoar o nado formal	78
Quadro 28 – Objetivos 4ª Etapa DE	78
Quadro 29 – Resultado Objetivo Geral DE	82
Quadro 30 – Objetivo Geral Seminário	84
Quadro 31 – Objetivos 1ª Etapa Seminário	85

Quadro 32 – Objetivos 2ª e 3ª Etapas Seminário.....	86
Quadro 33 – Objetivos 4ª Etapa Seminário	87
Quadro 34 – Resultado Objetivo Geral Seminário	88

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização do SubDepartamento de EF	19
Tabela 2 – Objetivos Gerais Lecionação	27
Tabela 3 – Prioridades da ECA 1	38
Tabela 4 – Prioridades da ECA 2.....	39
Tabela 5 – Prioridades da ECA 3	39
Tabela 6 – Prioridades da ECA 4.....	40
Tabela 7 – Resultados ficha de avaliação 1º semestre	43
Tabela 8 – Objetivos 3ª Etapa Lecionação	47
Tabela 9 – Balanço dos Resultados das Atividades Físicas	52
Tabela 10 – Balanço dos Resultados da Aptidão Física	54
Tabela 11 – Horários e Atividades SC	70
Tabela 12 – Prioridades para a 2ª Etapa DE	75

Introdução

O presente relatório foi escrito no âmbito do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Madeira Torres (ESMT) no ano letivo 2023/2024, pertencente ao Agrupamento de Escolas Madeira Torres (AEMT).

O estágio pedagógico incorpora um esforço e todo um trabalho que é tanto individual quanto coletivo em toda a sua natureza. Este período de aprendizagem é crucial para a formação de professores, marcado pela obtenção de um conhecimento tanto profissional quanto pessoal que capacita para superar períodos de insegurança e incerteza (Jardim, 2007).

O estágio destaca-se por ser uma experiência, toda ela organizada e essencial para a formação do carácter dos futuros professores. Foi possível fazer uma ligação dos conteúdos que anteriormente nos foram transmitidos, em anos anteriores, na Universidade e adaptar à realidade que é a Escola.

Este relatório de estágio visa oferecer uma visão abrangente do processo, desde os objetivos iniciais até à conclusão, destacando as competências adquiridas, as dificuldades enfrentadas, bem como todas as questões relacionadas à sua execução e respetiva reflexão.

O estágio contempla quatro grandes áreas:

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

Na área da Lecionação foi desenvolvido um projeto denominado “Dança como recurso pedagógico”. Este projeto teve como principal objetivo o aprofundamento da matéria da Dança pelos anos do 12ºG. Uma outra oportunidade de aprimoramento da prática pedagógica, dentro da área da Lecionação, foi o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI). Este projeto permitiu expandir as possibilidades de intervenção a diferentes anos escolares, possibilitando uma reflexão e comparação sobre as principais dificuldades encontradas pelos alunos em cada ciclo, bem como as mudanças comportamentais inerentes a cada ano.

Na área de DT, a missão foi consciencializar os alunos do 12ºG sobre as várias áreas profissionais existentes dentro da sua área de estudo, a Economia. Nesse sentido, foi realizada uma visita de estudo à Câmara Municipal de Torres Vedras (CMTV).

Na área de DE, foi escolhido o núcleo de Natação. Esta escolha surgiu pelo gosto que foi desenvolvido nas aulas práticas de Natação durante a licenciatura. Para esta área foram delineados dois objetivos principais. O primeiro objetivo foi que os alunos melhorassem os saltos de cabeça para a água, relacionando esta componente à Ginástica de Aparelhos. O segundo objetivo foi aumentar o número de alunos a participar nas várias competições.

No seminário foi desenvolvido um projeto denominado “As ajudas manuais e materiais na Ginástica de Solo e Aparelhos e o jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática”. A pertinência deste trabalho surge da falta de confiança e conhecimentos dos professores do SubDepartamento na lecionação das diversas áreas da Ginástica. Este projeto foi desenvolvido ao longo de três etapas e apresentado aos professores do Subdepartamento de Educação Física (SEF) da ESMT.

I. Contextualização do Estágio

i) Caracterização da Escola

As instalações da ESMT foram inauguradas no ano letivo de 1983/1984, exceto o pavilhão de Educação Física que foi inaugurado no ano letivo de 1996/1997 em conjunto com a escola geminada Agrupamento de Escolas Padre Francisco Soares. Além do pavilhão, a escola apresenta um complexo polidesportivo descoberto destinado à prática de diversos desportos individuais e coletivos, servido por quatro balneários (Apêndice I). Fora da escola, a Associação Física e Desportiva de Torres Vedras também disponibiliza os seus espaços para as aulas de Educação Física (Apêndice II).

Tanto o pavilhão de Educação Física como o complexo polidesportivo são espaços polivalentes, podendo numa aula de Educação Física haver diversas matérias a ser lecionadas em simultâneo. O pavilhão divide-se em P1 e P2, sendo o P1 o espaço junto à entrada do pavilhão e o P2 o espaço mais afastado da entrada. Neste espaço as possibilidades são imensas e os professores têm a autonomia necessária para escolherem que matérias abordar. Em outubro, este pavilhão entrou em obras e não foi possível dar continuidade às aulas nesse estabelecimento, mas em contrapartida, o Coordenador de Educação Física informou-nos que o polidesportivo descoberto do Parque Verde da Várzea poderia ser uma opção (Apêndice III). Nestas condições, foi levantada a questão sobre o que fazer nos dias em que as condições meteorológicas não eram favoráveis à prática da Educação Física no exterior. A solução encontrada foram as salas de aula, ou, substituir por algum espaço fechado que estivesse disponível devido à falta de um professor, por exemplo.

O complexo polidesportivo descoberto é composto por um campo relvado de futebol, um campo de basquetebol, um campo de andebol, um campo de voleibol e uma pista de atletismo. Neste espaço há possibilidade de fazer várias matérias em simultâneo, o que pode ser benéfico para os alunos pois conseguem passar por várias estações ao longo da aula.

Na Associação Física e Desportiva de Torres Vedras esteve disponível para utilização a piscina e o ginásio. Este ginásio designa-se maioritariamente para a prática da ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática, como também, a dança. Neste caso, os alunos

deslocavam-se autonomamente para estas instalações o que, por vezes, levava a efeitos negativos como as faltas de atraso por parte dos alunos.

De um modo geral, os espaços destinados à prática da Educação Física eram multifuncionais (Apêndice IV) trazendo alguma liberdade ao professor para tomar as suas próprias decisões em relação àquilo que irá planear e levar a cabo. Por outro lado, o facto de as rotações dos espaços serem feitas de três em três semanas dificultam a continuidade de certas matérias do currículo¹.

ii) Projeto Educativo da Escola

A ESMT está inserida no Agrupamento de Escolas Madeira Torres e apresenta uma conceção, princípios e mapa estratégico devidamente alinhados com a visão, missão e valores de todo o agrupamento (Anexo 1).

- A visão é apresentar um agrupamento de referência pela prestação de um serviço educativo de alta qualidade, reconhecido pela riqueza dos seus recursos humanos e pelo seu contributo para o desenvolvimento da comunidade.
- A missão é oferecer um ensino de excelência que garanta uma sólida formação académica, contribuindo para a formação de cidadãos livres e íntegros, responsáveis a nível pessoal, social e ambiental, com um forte senso de participação, competência e adaptabilidade às mudanças.

Apresenta os seguintes eixos estratégicos:

- Valorização do trabalho colaborativo;
- Promoção do desenvolvimento profissional;
- Flexibilização da gestão do currículo;
- Dinamização das práticas de ensino e de avaliação;
- Melhoria dos resultados escolares;
- Construção da cidadania e fomento da cultura científica, humanística, artística e de saúde e bem-estar;

¹ Na natação os alunos passam quatro semanas na piscina, seria bom que algumas dessas aulas fossem destinadas às matérias nucleares, nomeadamente os Jogos Desportivos Coletivos ou a Ginástica, desta forma os alunos continuavam as aprendizagens de forma linear e progressiva.

- Mobilização dos recursos financeiros e materiais.

As linhas de orientação da ação estão alinhadas, simultaneamente, com os problemas que foram identificados e com as questões emergentes e novos desafios que se colocam ao agrupamento na concretização da sua missão, em geral, e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, em particular.

iii) Recursos Temporais

Ao nível dos recursos temporais, as aulas ocorreram em dois momentos semanais, uma das aulas composta por 50 minutos (à segunda-feira) e outra por um bloco de 100 minutos (à sexta-feira). De acordo com as recomendações dos PNEF (Bom et al., 2001), esta distribuição de aulas está longe de ser a mais adequada. O suposto seria existir, no mínimo, três sessões semanais, em dias não consecutivos, de modo a garantir a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva de Saúde. Contudo, no caso da ESMT, a distribuição temporal nunca poderia ser 45' + 45' + 45' devido ao facto de os alunos terem, por vezes, de se deslocar da escola para as instalações desportivas fora da mesma.

iv) Caracterização do Subdepartamento de Educação Física

O Subdepartamento de Educação Física (SEF) da ESMT é composto por 23 professores de Educação Física e 2 estagiários no presente ano letivo. É um grupo com um número alargado de professores, por essa razão, existe uma grande variedade de especialidades em diferentes modalidades.

Tabela 1

Caracterização do SubDepartamento de EF

<u>Professor</u>	<u>Idade</u>	<u>Anos de Serviço</u>	<u>Expertise</u>
LS	64	40	Futebol

AA	51	29	Fitness
JM	45	21	Natação
RE	48	25	Ginástica
CL	45	20	Basquetebol
TM	51	29	Basquetebol
DM	57	33	Futebol
MA	53	30	Ginástica, Orientação e Corridas de Aventura
CM	28	1	Natação, Rugby
AF	57	34	-
PL	49	25	Futebol
AO	43	21	Desporto de reabilitação e reeducação
JA	58	35	Danças tradicionais, Andebol e Ténis de Mesa
UB	32	1	Futebol, Natação
AG	46	22	Hóquei em patins
PC	57	32	Natação
PA	49	28	Natação
PC	52	25	Basquetebol
PM	-	24	Escalada
CC	51	27	Voleibol

AA	44	20	Patinagem Artística
SP	47	21	Atletismo
AA	64	42	Basquetebol e Voleibol
SM	47	22	Exploração da Natureza

De forma a conseguir aprofundar a caracterização do SEF, foi elaborado um questionário, em formato digital, com questões que ajudassem a perceber se o SEF se enquadrava com o conceito de Comunidades de Aprendizagem Profissional (CAP) (Apêndice V). Com base neste conceito, os grupos de professores atuam e intervêm para analisar boas práticas coletivas, eminentemente focadas no sucesso de todos os alunos, suportadas pela partilha e colaboração dos professores (cf. Beres, 2007; Hord & Rutherford, 1998; LaRocco, 2007; Vescio, Ross, & Adams, 2008). Cumulativamente, as CAP permitem a evolução das práticas, a melhoria dos resultados e a importância da aprendizagem contextualizada e/ou coletiva.

Os resultados do questionário permitiram observar que a grande maioria dos professores (84%) estava ciente do que é uma Educação Física de Qualidade² e todos procuravam lecionar as matérias constantes dos PNEF (100%). Por outro lado, existiu uma percentagem dos professores que discordou com os seguintes pontos:

- Visão partilhada para a aprendizagem e responsabilidade partilhada pelo crescimento dos alunos (27,8%);
- Melhoria contínua e crescimento a longo-prazo do Grupo (39%);
- Análise Coletiva da prática pedagógica (39%);
- Apoio no diálogo e reflexão de ideias (33,5%);
- Compromisso para a aprendizagem de alto nível para todos os alunos (45,5%).

Relativamente ao foco primário no ensino e aprendizagem dos alunos a maioria dos professores respondeu positivamente (83,3%).

² Educação Física de Qualidade é entendida como a experiência planeada, progressiva e inclusiva de aprendizagem, que faz parte do currículo na educação infantil, bem como na educação primária e na secundária (UNESCO, 2015).

Com a elaboração deste questionário foi possível chegar a conclusões concretas acerca de quais as perceções que o SubDepartamento tinha em relação ao trabalho coletivo. Feita a análise, o SEF da ESMT pode melhorar relativamente às características da cultura profissional da escola como uma CAP. De acordo com Hord e Sommers (2008), as CAP apresentam grandes benefícios decorrentes do trabalho coletivo, como:

- Redução do isolamento;
- Aumento do compromisso e Valorização da articulação vertical;
- Aumento da eficácia do ensino por efeito da aprendizagem, entre outras.

O objetivo foi partilhar estes resultados com alguns dos professores do SEF, podendo servir como ferramenta para uma melhor consciencialização do trabalho que é feito, suscitando possíveis melhorias futuras dentro do SubDepartamento.

v) Caracterização da Turma

A turma do 12ºG estava inserida no Curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas, apresentando-se, inicialmente, 27 alunos à disciplina de Educação Física, 6 do sexo feminino e 21 do sexo masculino. A média de idades desta turma era de 17 anos.

Dentro da turma, existiram dois alunos provenientes de outras escolas (n.º 2 e n.º 7). O caso do aluno n.º 2 era mais específico sendo este aluno jogador de futebol profissional, vindo da Academia do Sporting, em Alcochete. O Encarregado de Educação (EE) informou que o aluno poderia vir a faltar algumas vezes devido à frequência de treinos e jogos no atual clube Torreense. Passado cerca de dois meses, os alunos n.º 2, n.º 4 e n.º 25 foram transferidos para outra escola, devido à frequência de treinos e jogos de futebol. Já no 2º semestre, o aluno n.º 21 mudou de escola. Deste modo, houve um total de 23 alunos à disciplina de Educação Física.

Em geral, foi uma turma bastante ativa havendo apenas 5 alunos que não praticavam qualquer tipo de atividade física fora do contexto escolar. Os restantes alunos praticavam várias modalidades fora da escola como, o Futebol, o Basquetebol, o Voleibol, a Natação, a Patinagem Artística, o Atletismo, o Ténis e o KickBoxing. Estas informações foram recolhidas através do meu questionamento na primeira aula de apresentação à disciplina de Educação Física.

II. Estrutura e organização do Estágio

Neste capítulo são apresentados o objetivo geral do estágio e o faseamento do mesmo, onde foi possível definir o planeamento anual. Ainda neste capítulo, apresento uma perspetiva macro de toda a organização do estágio.

Quadro 1

Perspetiva Macro da organização do estágio

	1. Lecionação		2. Direção de Turma		3. Desporto Escolar		4. Seminário
1ªEtapa	Avaliação Inicial dos alunos.		Caracterização da turma.		Avaliação inicial do grupo.		Avaliação da situação local.
2ªEtapa	Desenvolvimento das aprendizagens + PTI.	P R O J E T O	Desenvolvimento do projeto.	S A Í D A D E C A M P O	Desenvolvimento das aprendizagens.	P R O J E T O	Investigação e Desenvolvimento do estudo.
3ªEtapa	Rever e Consolidar as aprendizagens.				Preparação para as competições.		
4ªEtapa	Melhoria e Aperfeiçoamento das habilidades.		Realização da Visita de Estudo com a turma do 12ºG		Melhoria e Aperfeiçoamento dos vários estilos de nado.		Apresentação final ao SEF da Escola Secundária Madeira Torres.

Primeiramente, foram desenvolvidos os projetos de DT e DE seguido dos projetos de Lecionação e Seminário. As etapas permitiram dar continuidade a cada uma das áreas ao longo do estágio.

II.1 Objetivos Gerais do Estágio Pedagógico

Os objetivos gerais que foram definidos para o estágio consistiram em promover a aprendizagem dos alunos e desenvolver a capacidade de reflexão crítica sobre a minha prática pedagógica.

Quadro 2

Objetivos Gerais do Estágio

Objetivos Gerais	Indicadores de Avaliação
Promover a aprendizagem dos alunos;	- Avaliação contínua dos alunos; - Nível de desempenho às matérias.
Desenvolver a capacidade de reflexão crítica sobre a minha prática pedagógica.	- Autoavaliação contínua; - Feedbacks construtivos entre professores;

Os objetivos foram definidos de modo a incluir um objetivo direcionado aos alunos e outro objetivo direcionado ao desenvolvimento enquanto professora estagiária. Promover a aprendizagem dos alunos é um objetivo central em qualquer contexto educativo, mas, no âmbito da EF, a importância desse processo é mais acentuada pois a EF contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social dos alunos. Relativamente ao 2º objetivo, desenvolver a capacidade de reflexão crítica é uma competência essencial a todos os professores e contribui para a melhoria contínua e para a adaptação às necessidades dos alunos. Nesse sentido, foi deliniado esse objetivo.

A avaliação contínua dos alunos e o nível de desempenho às várias matérias mostraram-se indicadores de avaliação eficazes na consecução do 1º objetivo. Para o 2º objetivo, a autoavaliação contínua e os feedbacks construtivos entre professores mostraram-se fundamentais para a consciencialização do trabalho que estava a ser desenvolvido enquanto professora estagiária.

II.2 Faseamento do estágio

No decorrer do estágio estava previsto o desenvolvimento do trabalho em quatro áreas que se expressam ao longo de quatro etapas, sendo que, em cada área foi desenvolvido um projeto.

Quadro 3

Planeamento Anual do Estágio

1ª Etapa	Avaliação Inicial (Prognóstico)
2ª Etapa	Desenvolvimento das aprendizagens prioritárias (Prioridades)
3ª Etapa	Rever e Consolidar as aprendizagens (Progresso)
4ª Etapa	Melhoria e Aperfeiçoamento das habilidades (Produto)

1. Lecionação

A lecionação requer uma constante reflexão e adaptação por parte do professor (Bom et al. 1992). Um elemento fundamental da lecionação é a interação entre o professor e o aluno. Isso inclui não apenas a comunicação verbal, mas também a capacidade de ouvir e responder às perguntas e preocupações dos alunos, promovendo assim um diálogo construtivo. É importante avaliar o progresso dos alunos e ajustar as estratégias de ensino conforme necessário para garantir que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados. Uma lecionação eficaz envolve uma combinação de conhecimento do conteúdo, habilidades de comunicação e uma abordagem pedagógica flexível e adaptativa (Viana, 2017).

No estágio pedagógico, o professor deve analisar cuidadosamente o seu objeto de trabalho, ou seja, a turma como um todo e cada aluno individualmente (Bom et al. 1992). Um dos principais objetivos é garantir o progresso da aprendizagem, procurando um desempenho alinhado com os objetivos estabelecidos e desenvolvendo estratégias para alcançá-los, tentando sempre ir ao encontro das necessidades dos alunos.

Para além de estruturar um plano de lecionação para a turma, de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física e indo de encontro às aptidões e necessidades dos alunos (Bom & Brás, J. 2003), é importante saber quais as variáveis fundamentais associadas à qualidade de prática qualificada dos alunos. Durante a 1ª, 2ª e 3ª Etapas da Lecionação, procurou-se sempre ter conhecimento de quais eram estas variáveis e de como associá-las para uma maior qualidade no ensino.

A Gestão, a Instrução e o Clima nas aulas são as variáveis mais importantes associadas ao “Tempo Potencial de Aprendizagem” (Carreiro da Costa, 1984). Este caracteriza-se por ser o tempo em que o aluno passa empenhado na prática de uma tarefa específica, relacionada com os objetivos de aprendizagem.

Relativamente à variável Gestão, o meu papel passou por tentar disponibilizar maior tempo de prática em situações específicas, relacionado aos objetivos de aprendizagem, reduzindo os tempos de espera dos alunos. Na Instrução, procurou-se dar ênfase, fundamentalmente, sobre os requisitos técnicos da execução da tarefa proposta, tentando sempre utilizar uma linguagem precisa e clara. Procurou-se que as demonstrações também fossem ferramenta de complemento a esta variável, neste caso, pedia a colaboração dos alunos

mais aptos para exemplificar aos restantes colegas. Fornecer feedbacks centrados nos aspetos críticos das habilidades a aprender também representa um ponto fundamental na eficácia do professor (Carreiro da Costa, 1996). O Clima também é outra variável que deve ser realçada. O foco esteve na procura de fornecimento de reforços positivos, motivando os alunos e orientando-os para o sucesso à disciplina.

Este capítulo da Lecionação organiza-se por 4 etapas, Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, o projeto TOP e um balanço geral desta área. Dentro das 4 etapas abordo a área das atividades físicas, onde relato os exercícios que foram planeados para cada matéria e onde falo sobre os desempenhos dos alunos, na área da aptidão física onde descrevo os exercícios que foram aplicados e apresento os resultados do FitEscola da turma e, por fim, a área dos conhecimentos onde refiro os temas a tratar para o 12º ano e as suas avaliações ao longo do ano letivo.

Para a área da Lecionação foram definidos os seguintes objetivos gerais:

Tabela 2

Objetivos Gerais Lecionação

Objetivos Gerais	Estratégias Implementadas
Promover o desenvolvimento integral dos alunos por meio da atividade física.	- Aulas estruturadas e adaptadas às dificuldades dos alunos; - Valorização do esforço e desempenho dos alunos; - Promover a cooperação entre alunos; - Avaliação Contínua (monitorizar o progresso dos alunos).
Criação de situações de cooperação entre colegas de outras escolas de estágio.	- Comunicação via Whatsapp e emails, com colocação de dúvidas, partilha de ideias e experiências.

Sendo que um dos meus objetivos gerais do estágio era promover as aprendizagens dos alunos, tomou-se a decisão de um dos objetivos gerais da lecionação ser promover o desenvolvimento integral dos alunos. Para isso, foram utilizadas várias estratégias que ajudaram

a chegar a este objetivo. As estratégias acima mostraram-se eficazes na concretização deste objetivo.

O 2º objetivo geral tornou-se numa mais valia durante todo o processo de estágio. Com a troca de experiências, ideias e dúvidas foi possível reconhecer melhor o trabalho que estava a ser desenvolvido e ir melhorando ao longo de cada etapa.

1.1 Prognóstico (1ª Etapa)

A 1ª etapa do ano, onde se procede a Avaliação Inicial (AI), serve para o professor ficar com uma ideia clara, aferindo durante o processo, sobre qual o bloco ou blocos em que o conjunto da turma se apresenta mais atrasado em relação ao ano anterior, e sobre quais os alunos que apresentam mais dificuldades em cada bloco programático (Bom et al. 1992). Ao fazer um planeamento, estamos a antecipar e a prever a forma como vamos utilizar todos os meios ao nosso dispor para que os alunos cumpram objetivos adequados ao seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

Nesta primeira fase, o professor deve recolher o máximo de informações que lhe permitam decidir por onde começar, porquê e de que forma, para que os alunos adquiram as competências definidas no Programa. Esta etapa do Prognóstico tem uma duração de quatro a cinco semanas.

Para a 1ª Etapa foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 4

Objetivos 1ª Etapa Lecionação

<u>Objetivos</u>	<u>Estratégias</u>	<u>Resultado</u>
------------------	--------------------	------------------

1.1 Criação de um estilo e ambiente de aula favoráveis à aprendizagem;	Criação de regras e rotinas durante as aulas; Incentivar a um clima positivo entre todos.	Concretizado ³
1.2 Conhecer os alunos a nível desportivo e médico;	Inquérito aos alunos na 1ª aula do ano.	Concretizado
1.3 Aferir qual o bloco/blocos em que a turma se encontra mais atrasada em relação ao programa;	Situações de exercícios de aprendizagem que se aproximem da avaliação formal.	Concretizado
1.4 Aferir quais os alunos com mais dificuldades em cada bloco programático;	Observar o desempenho dos alunos nas diversas situações de aprendizagem.	Concretizado
1.5 Aferir o nível de aptidão física da turma e individual.	Aplicação da bateria de testes FITescola no final da 1ª etapa,	Concretizado

Para a concretização do **objetivo n.º 1.1** foram criadas algumas rotinas, nomeadamente para o tempo designado para ir beber água e a arrumação do material. Estas regras foram logo inseridas na primeira aula de modo a dar continuidade para as restantes ao longo do ano.

No que diz respeito ao **objetivo n.º 1.2**, foi criado um questionário na primeira aula onde perguntava aos alunos se faziam atividade física fora do contexto escolar e qual a modalidade praticavam.

Para os restantes **objetivos n.º 1.3, 1.4 e 1.5**, analisou-se a AI para então aferir qual os blocos prioritários nas atividades físicas e aptidão física tanto da turma como a cada aluno individualmente.

³ Os resultados das 4 etapas são apresentados e justificados no balanço geral da Lecionação.

Área das Atividades Físicas

São várias as formas organizativas de uma aula de Educação Física, nomeadamente, as vagas, os circuitos, as estações, as áreas, entre outras. No planeamento de 1ª etapa optou-se pelas estações e as áreas, de forma a controlar melhor a turma e perceber as dificuldades existentes. Relativamente aos grupos, na primeira aula optou-se por grupos aleatórios, visto não conhecer os alunos. Depois da segunda aula, foram criados os grupos heterogéneos com o principal objetivo de os alunos mais aptos poderem ajudar os alunos menos aptos. Alguns destes grupos cooperativos mantiveram-se os mesmos durante as aulas, outros foram alterados. As rotinas de arrumação do material e o tempo designado para irem beber água foram logo esclarecidos desde a primeira aula.

Relativamente à AI dos **Jogos Desportivos Coletivos**, o principal objetivo nesta 1ª etapa foi conseguir fazer a avaliação através do jogo formal, devido ao facto de este ser o contexto mais autêntico e real de avaliação (Comédias, 2012). Nesse sentido, optou-se por algumas situações de avaliação de forma a distinguir níveis, nomeadamente:

Quadro 5

Situações de Avaliação Formal

Basquetebol	3x3
Futebol	4x4
Voleibol	2+2
Andebol	5x5

No caso do **Voleibol**, logo após a primeira aula, verificou-se que a maioria dos alunos dominava o nível Introdução (I), por essa razão, nas aulas seguintes optou-se pela situação de avaliação 2x2 e 3x3. Como refere Bom (1992), o processo de AI não pode impedir o professor de acompanhar a atividade dos alunos, adequando as situações, corrigindo ou elogiando a sua prestação, colocando novos desafios, promovendo aprendizagem. Por esse motivo, tomou-se a decisão de alterar algumas dessas situações de avaliação de forma a começar a delinear um percurso de aprendizagem mais favorável aos alunos.

Os jogos de invasão são sempre muito difíceis de se avaliar devido à sua incerteza, imprevisibilidade, complexidade, entre outras (Comédias, 2012). Por esse motivo, é

fundamental que existam indicadores de observação. Estes permitiram tornar mais rápida a avaliação do nível de jogo que estava a assistir. Por exemplo, no caso do Voleibol, se a bola anda no ar várias vezes e a maior parte dos toques são toques de dedos, então podia concluir que aquele jogo era de nível Elementar (E) e que a maioria dos alunos que ali estava era de nível E, porque dominavam o nível I. O mesmo acontece para o Basquetebol, o Futebol e o Andebol, com os seus respetivos indicadores de observação. Se quiser tornar a avaliação mais específica, por ter dúvidas em relação a algum aluno, tenho de olhar para este individualmente, isto é, baseando nos indicadores de avaliação. Ainda no caso do Voleibol, o aluno desloca-se para o ponto de queda da bola? O aluno dá o toque para dar continuidade ao jogo? O aluno realiza o serviço por baixo? Se sim, então sei que aquele aluno é de nível E no Voleibol, se não o fizer, é de nível I. Foi por este método que foram avaliados todos os meus alunos.

Na **Ginástica**, visto que era uma matéria mais desafiante para alguns dos alunos, optou-se por começar a fazer a AI desta no Ginásio mais adequado à sua prática. A ideia foi perceber quais as maiores dificuldades dos alunos através de algumas habilidades em sequências do nível I. Tanto na Ginástica acrobática como na Ginástica de aparelhos, o objetivo foi começar pelos elementos mais fáceis, podendo em alguns casos substituir a tarefa para outra que fosse mais adequada e ajustada às capacidades do aluno ou alunos que tinha à frente. As progressões foram a chave para esta matéria, mas só a partir do prognóstico é que pude perceber como agir em relação a determinados exercícios/tarefas.

Na **Dança**, foi escolhido o Merengue em situação de Line Dance para a AI. A razão pela qual foi escolhido o Merengue foi por esta ser uma dança de nível I e por nunca ter sido ensinada a estes alunos. Assim que a dança ficou dominada pelos alunos, tornou-se numa boa ferramenta de aquecimento para muitas das aulas, juntamente com alguma condição física.

No **Atletismo**, começou-se por situações de técnica de corrida e corrida de velocidade para um primeiro contacto com a AI a esta matéria. Posteriormente, incluiu-se no planeamento a corrida de estafetas e o salto em comprimento.

No caso da **Natação**, permaneceu-se quatro semanas seguidas na piscina. Neste caso e não havendo outra opção, tomou-se a decisão de fazer a AI na primeira aula e nas restantes dar continuidade às aprendizagens, trazendo objetivos definidos e tarefas ajustadas às necessidades dos alunos. Na primeira aula de Natação, cada aluno foi questionado para saber o seu domínio no meio aquático e em qual dos estilos se sentia mais seguro e competente. A realização de

jogos, por exemplo o polo aquático, foi uma boa solução a adotar nas aulas seguintes de modo a promover algum dinamismo e motivação por parte dos alunos.

Nas **Raquetas**, a principal matéria que foi abordada foi o Badminton. Partiu-se do nível I e a partir daí definiram-se os próximos objetivos, tanto individuais como coletivos.

De um modo geral, a turma apresentou resultados positivos ao nível desta área:

Quadro 6

Resultados Avaliação Inicial - Atividades Físicas

Atividades Físicas	Resultados
Futebol	• 1 não cumpriu com o nível I • 9 cumpriram com o nível I • 13 cumpriram com o nível E
Andebol	• 7 cumpriram com o nível I • 16 cumpriram com nível E
Basquetebol	• 8 cumpriram o nível I • 15 cumpriram com nível E
Voleibol	• 1 não cumpre com nível I • 5 cumpriram com nível I • 17 cumpriram com nível E
Dança	• 6 cumpriram com nível I • 10 perto de chegar ao nível I • 7 cumpriram com nível E
	• 1 não sabia nadar

Natação	• 3 apresentaram vermelho • 2 apresentaram amarelo • 17 apresentaram verde
Badminton	• Grande maioria da turma cumpriu com o nível E
Atletismo	• 7 cumpriram com nível I • 16 cumpriram com nível E
Ginástica de Solo	• 1 não cumpriu o nível I • 14 cumpriram com nível I • 8 cumpriram com nível E
Ginástica de Aparelhos	• 1 não cumpriu com o nível I • 16 não cumpriram com nível I • 6 cumpriram com nível E
Ginástica Acrobática	• 11 cumpriram com nível I • 12 cumpriram com nível E

Na **Natação**, tomou-se a decisão de avaliar apenas os estilos Crol e Costas devido ao facto destas técnicas serem alternadas e mais adequadas na fase de iniciação ao nado formal pela sua simplicidade nos gestos técnicos e na coordenação dos membros inferiores (MI) com os membros superiores (MS) (Dubois & Robin, 1985). Para esta modalidade optou-se por escolher três cores para a avaliação, isto é, o vermelho se revelava muitas dificuldades, o amarelo se revelava apenas um ou dois erros técnicos e o verde se revelava facilidade e executava bem as técnicas. Existiu o caso de uma aluna que não sabia nadar, nessa situação, eu e o professor Rui Elisiário planeámos antecipadamente uma lista de exercícios adequados e ajustados às necessidades dessa aluna. Ao contrário dos restantes colegas, a aluna estava no tanque de aprendizagem, com pé, a fazer maioritariamente exercícios com prancha e com o “chouriço”.

Área da Aptidão Física

A escola é um espaço essencial para estabelecer e desenvolver hábitos e padrões de comportamento mais saudáveis (Thompson et al. 2020).

Segundo Wiersma e Sherman (2008), o princípio inerente à avaliação da aptidão física e à atividade física deve ser a promoção da prática regular e recreativa de atividade física que conduza à participação em atividades físicas ao longo da vida. Com base no contributo de Wiersma e Sherman (2008), o meu objetivo foi ter em todas as aulas um tempo dedicado à condição física, seja em forma de circuitos de alta intensidade (HIIT), numa estação isolada ou em simultâneo com outra tarefa.

Relativamente aos testes do FitEscola, tomou-se a decisão de os começar a realizar nas primeiras semanas do mês de outubro. A maioria dos alunos permanece em inatividade durante as férias do verão, por essa razão, o início das aulas de Educação Física deve ser ajustado a essas condições, não exagerando na intensidade das aulas no começo. Seguindo essa perspetiva, o mês de setembro foi centrado na preparação dos alunos para os testes de condição física.

Os resultados dos testes de aptidão física apresentaram-se bastante razoáveis no 1º semestre (Apêndice VI):

Quadro 7

Resultados Avaliação Inicial - Aptidão Física

Aptidão Física	Resultados
Vaivém	• 1 FZS • 22 dentro da ZS
Senta e Alcança	• 1 FZS • 22 dentro da ZS
Flexões de braços	• 1 FZS • 22 dentro da ZS
Abdominais	• 23 dentro da ZS

Impulsão Horizontal	• 4 FZS • 19 dentro da ZS
----------------------------	---

Área dos Conhecimentos

Durante a 1ª Etapa foram realizados dois questionários, um sobre a temática da Especialização Precoce e Abandono Precoce e outro sobre a Violência no Desporto e Espírito Desportivo, ambos inseridos na área dos conhecimentos relativo ao 12º ano de escolaridade (Apêndice VII).

Estes questionários foram criados com o objetivo de serem feitos pelos alunos que nas aulas práticas não pudessem fazer a aula, ou por motivos de lesão, doença ou por falta de material. Apenas 9 alunos realizaram os questionários. Os questionários não serviram para a avaliação sumativa, serviram sim para dar continuidade à avaliação formativa dos alunos.

1.2 Prioridades (2ª Etapa)

A 2ª Etapa começou pelos blocos e habilidades onde os alunos estavam mais “atrasados”, conciliando atividades em que os alunos tinham mais dificuldades, com atividades do seu agrado (Bom et al. 1992). Durante a 2ª Etapa foi possível identificar diferentes objetivos por grupos de alunos, criar as equipas colaborativas de aprendizagem (ECA) e ir dando continuidade às matérias, tentando sempre que os alunos mais críticos superassem as suas maiores dificuldades e que os alunos mais aptos fizessem aquilo que mais precisam, cooperando sempre com os alunos com mais dificuldades.

Para a 2ª Etapa, os **principais objetivos foram:**

Quadro 8

Objetivos 2ª Etapa Lecionação

Objetivos	Estratégias	Resultados
2.1 Identificar diferentes objetivos por grupos de alunos;	AI para adequação dos objetivos aos respetivos grupos.	Concretizado

2.2 Criar as equipas colaborativas de aprendizagem;	Adotar a organização por grupos heterogéneos.	Concretizado
2.3 Progressão das matérias.	Situações de exercícios ajustados às dificuldades dos alunos.	Concretizado

Área das Atividades Físicas

Feita a AI foi essencial perceber quais os objetivos comuns a todos os alunos da turma e quais os objetivos que devem ser diferenciados para cada grupo de alunos.

Constatou-se que o **Futebol** foi a matéria que, apesar dos bons resultados, apresentou maior número de alunos a cumprir com o nível I relativamente às outras matérias. Nesse sentido, foi trabalhada mais essa matéria, especificando melhor os critérios de aprendizagem que a envolvem, nomeadamente o receber e enquadrar com o alvo; o decidir bem quando passar ou progredir e fazê-lo; perto da baliza decidir bem se passam para alguém desmarcado ou se finalizam; desmarcações à distância de passe; reconhecerem-se como defesas; cooperarem com os colegas (Comédias, 2012).

De forma a melhorarem essas dificuldades, foram realizadas situações em superioridade numérica expressiva (3x1 + GR) e situações em superioridade numérica expressiva, perto da baliza (3x1 + GR). Neste caso em específico, os defesas tinham como objetivo ser defesas-sombra, onde pressionavam os atacantes sem lhes retirar a bola. Os atacantes foram os alunos menos aptos de modo a que estes consigam ter tempo para a sua tomada de decisão e controlo de bola.

No **Andebol** as maiores dificuldades avistadas foram ao nível do remate em salto, por parte de algumas alunas e a desmarcação à distância de passe. De forma a melhorar estes parâmetros optou-se pelas situações de exercícios em superioridade numérica, nomeadamente o 3x1+GR e o 3x2+GR. A grande maioria revelou melhorias a estes níveis.

No caso do **Basquetebol**, visto que foi avistado um indicador de observação que estava mais ausente, criou-se mais objetivos no planeamento no sentido de eles melhorarem esse aspeto, por exemplo, executarem o lançamento na passada junto ao cesto acompanhado de feedback.

No caso da aluna n.º6, com mais dificuldades, existiram exercícios, por exemplo, no **Voleibol**, em que ela teve de os realizar sozinha, acompanhada por feedback do professor, ou, acompanhada por um par cooperante. Nesse caso, os objetivos foram bem diferenciados do resto da turma. Um exemplo de um exercício foram os toques de sustentação na bola de voleibol visto que a aluna revelou grandes dificuldades na realização do passe. Em relação à matéria de Futebol, o importante foi realizar situações de controlo de bola, por exemplo a rabia, e ainda, jogos de pontaria. Os passes e a condução de bola, de forma isolada, também foram importantes para esta aluna.

No caso da aluna n.º20, com bastantes dificuldades na **Ginástica de solo**, mais especificamente no rolamento à frente, a principal prioridade foi conseguir que ela realizasse este elemento gímico até ao final da Páscoa. Para isso, a aluna foi acompanhada com várias progressões, em diferentes espaços de aula, de modo a que a aluna conseguisse superar os seus medos e conseguisse ter sucesso a esta habilidade.

No caso da **Dança**, esta matéria foi mais aprofundada no meu projeto de Lecionação. No decorrer deste documento irei especificar os principais objetivos dessa área.

No que diz respeito à **Natação**, não foi possível dar continuidade a esta matéria devido às rotações dos espaços. Não havendo a possibilidade de ocupar a piscina, não foi possível cumprir com as principais qualidades formais do planeamento: a Adequação, a Continuidade, o Ajustamento e a Progressão. Em solução a isso, os alunos foram incentivados à participação no DE de Natação, na qual eu integrava.

De um modo geral, a turma mostrou-se muito competente, mas existiram alguns casos de alunos com mais dificuldades, foi o caso dos alunos n.º 6, 10, 19, 20 e 23, em especial a aluna n.º6.

Na 2ª Etapa de Lecionação, o meu papel passou por diferenciar os objetivos por grupos de alunos, isto é, criar equipas de aprendizagem com diferentes objetivos para cada uma, sendo que, dentro de cada equipa os objetivos são os mesmos para todos os alunos. Ou seja, definir metas de aprendizagem para cada uma das equipas de aprendizagem. Foram definidas 4 equipas colaborativas de aprendizagem, **a equipa 1** (n.º6, n.º5, n.º7, n.º15, n.º16, n.º26), **a equipa 2** (n.º19, n.º 1, n.º 11, n.º 13, n.º 21, n.º 27), **a equipa 3** (n.º10, n.º4, n.º8, n.º14, n.º17, n.º20, n.º28) e **a equipa 4** (n.º23, n.º9, n.º12, n.º18, n.º22, n.º24).

Estas equipas trabalharam em cooperação com o principal objetivo de os alunos mais aptos ajudarem os menos aptos, dando-se o caso da Aprendizagem Social. Segundo o pensamento de Albert Bandura, a Aprendizagem Social dá-se pela observação dos comportamentos das outras pessoas, isto é, os resultados observados no comportamento dos outros pode modificar o nosso comportamento da mesma forma que os resultados obtidos da experiência direta (Azevedo, 1997). Este tipo de aprendizagem distingue-se de outros tipos de aprendizagem por assentar na imitação, sem ela tais comportamentos dificilmente seriam apreendidos.

Para a **ECA n.º1** as prioridades foram:

Tabela 3

Prioridades da ECA 1

<u>Matérias</u>	<u>Prioridades</u>	<u>Alunos</u>
Ginástica	- Cambalhota à retaguarda; - Salto ao eixo.	N.º5; N.º7
Voleibol	- Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Toque para dar continuidade ao jogo; - Serviço por baixo colocado.	N.º5; N.º6
Futebol	- Receber e enquadrar com o alvo; - Desmarcação à distância de passe; - Decidir bem quando passar ou progredir e fazê-lo; - Assumirem-se como defesas colocando-se entre o adversário e o alvo; - Finalizarem perto do alvo ou passar para alguém desmarcado.	N.º5; N.º6

Esta equipa era constituída pelos alunos mais aptos a estas matérias com o objetivo de ajudarem os alunos com mais dificuldades a estas matérias. A função dos alunos n.º 15, n.º 16 e n.º 26 foi de cooperar com os colegas de equipa, criando condições para os colegas terem sucesso às diferentes matérias.

Na **ECA n.º2** as prioridades foram:

Tabela 4

Prioridades da ECA 2

<u>Matérias</u>	<u>Prioridades</u>	<u>Alunos</u>
Ginástica	- Cambalhota à retaguarda; - Roda.	N.º1, N.º13, N.º 19, N.º27
Futebol	- Receber e enquadrar com o alvo; - Desmarcação à distância de passe; - Decidir bem quando passar ou progredir e fazê-lo; - Assumirem-se como defesas colocando-se entre o adversário e o alvo; - Finalizarem perto do alvo ou passar para alguém desmarcado.	N.º13; N.º19

Os alunos n.º 11, n.º 21, n.º 27 tiveram como objetivo cooperar com os colegas de equipa, criando condições para os colegas terem sucesso.

Para a **ECA n.º3** as prioridades foram:

Tabela 5

Prioridades da ECA 3

<u>Matérias</u>	<u>Prioridades</u>	<u>Alunos</u>
Ginástica	- Cambalhota à retaguarda; - Cambalhota à frente; - Roda; - Salto ao eixo	N.º 20, N.º10, N.º 14, N.º17
	- Receber e enquadrar com o alvo; - Desmarcação à distância de passe; - Decidir bem quando passar ou progredir e fazê-lo;	

Futebol	- Assumirem-se como defesas colocando-se entre o adversário e o alvo; - Finalizarem perto do alvo ou passar para alguém desmarcado.	N.º10; N.º17; N.º20
	- Relacionamento interpessoal com os colegas.	Nº10

A função dos alunos n.º 4, n.º 8, n.º 14 e n.º 28 foi de cooperação com os colegas de equipa, criando condições para os colegas terem sucesso.

Na **ECA n.º4** as prioridades foram:

Tabela 6

Prioridades da ECA 4

<u>Matérias</u>	<u>Prioridades</u>	<u>Alunos</u>
Voleibol	- Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Toque para dar continuidade ao jogo; - Serviço por baixo colocado.	N.º 23, N.º24
Futebol	- Receber e enquadrar com o alvo; - Desmarcação à distância de passe; - Decidir bem quando passar ou progredir e fazê-lo; - Assumirem-se como defesas colocando-se entre o adversário e o alvo; - Finalizarem perto do alvo ou passar para alguém desmarcado.	N.º23; N.º18; N.º24
	- Melhoria da atenção.	N.º23

Os alunos n.º 9, n.º 12, n.º 22, n.º 24 tiveram como papel cooperar com os colegas de equipa, criando condições para os colegas terem sucesso.

Os alunos com mais dificuldades foram os líderes dos seus grupos de forma a trabalharem mais a sua relação com os colegas, especialmente o aluno n.º10 que apresentou

muitas dificuldades ao nível do relacionamento interpessoal com os colegas. A prioridade para este aluno foi comprometer-se mais com os colegas, comunicar e resolver problemas tomando decisões e exprimindo as suas ideias.

A atenção deverá ser focada nos alunos com mais dificuldades e nas habilidades em que a turma tem menos êxito (Bom et al. 1992).

Houve casos excecionais em que os alunos foram colocados em grupos homogéneos, para que os alunos mais aptos também pudessem ter oportunidade de fazer aquilo que precisavam, sem os desmotivar. Os grupos heterogéneos serviram, essencialmente, de aprendizagem e os grupos homogéneos serviram para confirmar as aprendizagens dos alunos. A ideia foi utilizar as ECA, grupos heterogéneos, na maior parte do tempo de aula e no fim fazer grupos homogéneos com os alunos mais aptos e algum trabalho analítico para aqueles alunos que precisam.

Perante os resultados obtidos, e conforme afirma Carvalho (1994), as opções a tomar em função dos resultados da AI não devem ser encaradas como definitivas, devendo e podendo ser ajustadas durante o processo ensino-aprendizagem. Por vezes, mesmo até na própria aula, é necessário ajustar o exercício porque estamos a ver que não está a ir de encontro com o nosso objetivo. É esta a função do professor, observar, analisar e interpretar para conseguir encontrar soluções para os problemas que avista.

Sendo a Avaliação um processo contínuo, algumas das escolhas e objetivos sofreram alterações ao longo de todo este processo. Nem as aprendizagens nem as avaliações são processos definitivos e lineares, por essa razão precisam de ser ajustadas e adequadas conforme aquilo que temos perante nós. Enquanto professores temos de ter a capacidade de reformular os planeamentos e rever todos os objetivos que melhor se adequam às necessidades dos nossos alunos.

Área da Aptidão Física

De um modo geral, a turma apresentou resultados favoráveis a esta área, existindo apenas quatro alunos que não se encontravam na zona saudável (ZS), no parâmetro da Impulsão Horizontal.

De acordo com Santana e Costa (2016), a Escola, através da disciplina de Educação Física, deve contribuir para a melhoria da aptidão física dos alunos, promovendo atividades que desenvolvam as capacidades físicas. A Escola deve contribuir para uma educação baseada na promoção da saúde, desta forma, os alunos podem reconhecer e estimular a importância do exercício físico regular como principal forma de prevenção de doenças e garantia de um melhor equilíbrio corporal (Santana & Costa, 2016).

Assim sendo, foram aplicados exercícios de condição física em diferentes momentos de aula: aquecimento, transições de tarefas e antes do balanço final da aula. Estes exercícios foram realizados, maioritariamente, de forma massiva, de modo a conseguir controlar melhor a dinâmica de toda a aula.

Exemplos de exercícios aplicados em aula que promovam a aptidão física dos alunos:

- Circuitos de alta intensidade com 30 segundos de exercício e 10 segundos de repouso;
- Saltos à corda;
- Saltos por cima de obstáculos;
- Subir e descer de escadas;
- Agachamentos;
- Flexões de braços;
- Abdominais;
- Exercícios específicos em máquinas destinadas à condição física (Parque Verde da Várzea, Torres Vedras).

A repetição destes exercícios tornou-se benéfica aos alunos. A repetição é uma ferramenta poderosa que os ajudou a aprender e a dominar as habilidades.

Área dos Conhecimentos

Durante esta Etapa continuou-se com a aplicação dos questionários sobre as temáticas da Especialização Precoce e Abandono Precoce e Violência no Desporto vs Espírito Desportivo. Estes questionários foram criados com o objetivo de serem feitos pelos alunos que nas aulas práticas não pudessem fazer a aula, ou por motivos de lesão, doença ou por falta de material. A meu ver, estes questionários tornaram-se numa ferramenta útil de avaliação formativa, não tendo havido alunos a ter de repetir os questionários duas vezes.

No final desta Etapa optou-se por aplicar uma ficha de avaliação para avaliar os conhecimentos sobre as temáticas da Especialização Precoce e Abandono Precoce. Para isso, foi enviado com alguma antecedência um texto, a aprofundar o tema, para que eles pudessem estudar. A ficha foi constituída pelas seguintes questões:

- Diga se a seguinte frase é verdadeira (V) ou falsa (F) e justifique. “O professor/treinador deverá interferir no desempenho corporal, intelectual e emocional da criança”.
- Defina Especialização Precoce.
- A Especialização Precoce pode trazer diversas consequências negativas à criança. Indique quatro dessas consequências.
- Diga se a seguinte frase é verdadeira (V) ou falsa (F) e justifique. “A Especialização Precoce pode levar ao Abandono Precoce da modalidade”.

De um modo geral, a turma apresentou muito bons resultados, à exceção, de dois alunos que não conseguiram chegar a uma classificação positiva. Neste caso, acredito ter sido falta de estudo pois estes alunos em específico mostram-se ser empenhados e cooperantes em aula.

Tabela 7

Resultados ficha de avaliação 1º semestre

<u>Alunos</u>	<u>Classificação</u>
AD	4,5
BM	-
CH	11
DS	20

FD	15
GT	11
GS	18,5
GM	15
GA	13,5
GA	15
GN	18,5
GL	16,5
HA	16,5
IU	20
LF	13
MM	14,5
MS	18,5
MG	18
MA	9,5
MS	20
SD	11
TT	17
TM	7,5

PTI (Professor a Tempo Inteiro)

O PTI foi uma experiência bastante enriquecedora que permitiu ter contacto com outras turmas e a troca de experiências com outros professores. O meu PTI teve início no dia 20 de novembro e terminou a 24 de novembro. O meu principal objetivo na seleção das turmas foi experienciar turmas com um número mais reduzido de alunos e com idades inferiores, para isso, foram selecionadas 5 turmas, de diferentes professores, para além minha turma de 12º ano com 23 alunos.

Relativamente ao 6ºA, o planeamento seguiu os objetivos que a professora responsável sugeriu, isto é, continuar a leção do basquetebol. A realização de uma estação de bicicletas também foi possível com a liderança da professora Maria. Esta atividade foi motivo de grande alegria e motivação por parte dos alunos, mostrando-se muito curiosos e empenhados nas tarefas propostas.

Com o 6ºG o planeamento seguiu quase os mesmos objetivos que o 6ºA visto que a professora responsável era a mesma. Nesse sentido, deu-se continuidade à matéria de basquetebol com situações em superioridade numérica (2x1) e em igualdade numérica (2x2). Também foi possível a realização de uma estação de bicicletas que, como na turma do 6ºA, foi vista com grande interesse e motivação por parte dos alunos. Além destas matérias tomou-se a decisão de fazerem algum treino analítico com as bolas de andebol para começarem a ter uma noção do tamanho da bola, da pega e da armação do braço. Nesse sentido, foi planeada uma estação com guerra de pegadas a pares e passes para o colega. De um modo geral, a turma mostrou-se empenhada e estavam concentrados nas tarefas propostas.

O 10ºC, turma de Ciências, constatou-se ser uma turma bastante faladora. Em conversa com o professor Pedro, a turma teria de continuar a trabalhar a ginástica de solo e o minitrampolim. Nesse sentido, foram planeadas situações de exercícios, tanto de nível Introdução como de nível Elementar, para cada uma das áreas. O professor sugeriu ainda que planeasse umas progressões de aprendizagem para o elemento gímico “roda”. Foi possível verificar que alguns alunos, nomeadamente na roda e no rolamento à frente, obtiveram sucesso como resultado das progressões onde estavam inseridos. O ponto negativo desta aula foi o desvio à tarefa por parte de alguns alunos que já dominavam os restantes elementos gímnicos.

Relativamente ao 5ºA, a professora deu autonomia para planear como entendesse. Nesse sentido, deu-se continuidade ao trabalho que já estava a ser feito. Tomou-se a decisão de

lhes ensinar a transmissão do testemunho visto que na corrida de estafetas, das aulas anteriores, esse aspeto pareceu estar em falta. Deu-se continuidade à matéria de voleibol (1+1) com serviço por baixo e começou-se a inserir a superioridade numérica (3x1+GR) no Andebol. De um modo geral, a turma demonstrava grandes dificuldades na compreensão dos exercícios, os tempos de instrução foram extensos e com várias repetições. A demonstração foi o fator chave com esta turma, apesar de ter de repetir várias vezes os mesmos exercícios e as suas componentes. Em contrapartida, conseguiu-se que os alunos atingissem o principal objetivo da aula, a transmissão correta do testemunho na técnica descendente.

O 11ºN, turma de curso profissional de turismo, mostrou-se bastante empenhada nas tarefas propostas. Em conversa com o professor responsável e através da observação das aulas anteriores da turma conseguiu-se perceber que o futebol, principalmente para as alunas, era uma matéria que gerava mais dificuldades. Na aula que fui observar, o professor colocou-as numa situação de jogo de 4x4 sendo visível que os critérios da desmarcação, do controlo de bola, da condução de bola não estavam tão bem assimilados. Nesse sentido, tomou-se a decisão de as colocar numa situação de superioridade numérica expressiva (3x1+GR) com o principal objetivo de terem tempo para tomar as suas decisões. Os defesas e os guarda-redes eram alunos mais aptos, com a principal função de cooperar com as colegas, pressionando-as, mas não lhes podendo retirar a bola. Em resultado disso, as alunas tiveram tempo para decidir, controlar a bola, olhar para o jogo e tomar as melhores decisões. Muitas delas até conseguiram finalizar. Para além destas situações de superioridade numérica expressiva, tinha outra estação com barreiras para darem continuidade à matéria do Atletismo.

De forma a que os professores responsáveis avaliassem a minha prestação, foi entregue uma ficha AGIC com o objetivo de avaliarem as aulas através de parâmetros como a avaliação, gestão, instrução e clima, com os respetivos critérios de avaliação. Como opção de resposta tinham: cumpre devidamente; cumpre parcialmente; nunca cumpre. De um modo geral, os quatro professores expressaram feedbacks positivos em relação às aulas que foram lecionadas (Apêndice VIII).

1.3 Progresso (3ª Etapa)

Decorrente das férias de Natal, os alunos não tiveram qualquer tipo de contacto com atividade física de carácter regular e contínuo, como a que é realizada nas aulas de Educação Física. Em resultado disso, existiu a necessidade de o professor, a seguir a estes períodos de interrupção alargados, rever e consolidar as aprendizagens efetuadas nas etapas anteriores (Bom et al. 1992).

Deste modo, um dos objetivos para esta 3ª Etapa foi rever e consolidar as aprendizagens efetuadas permitindo avaliar o grau de consecução dos objetivos que foram anteriormente definidos. O próximo passo foi definir novos desafios e, se necessário, reorganizar as atividades e a turma (Bom et al. 1992).

No que respeita esta **3ª etapa, foram consagrados os seguintes objetivos:**

Tabela 8

Objetivos 3ª Etapa Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Estratégias Implementadas	Resultados
3.1 - Aperfeiçoar as aprendizagens prioritárias de cada aluno;	Nível de Desempenho nas matérias.	Utilização de situações de exercício ajustadas e adaptadas às necessidades de cada aluno.	Em processo
3.2 – Continuação da melhoria da aptidão física dos alunos nos parâmetros prioritários;	Empenho e esforço dos alunos perante os exercícios de condição física.	Utilização de exercícios dinâmicos de condição física no início das aulas; Repetição.	Em processo
3.3 – Implementar o projeto de Lecionação “Dança como recurso pedagógico”.	Empenho e esforço dos alunos perante o tipo de dança que selecionaram.	Dar opções de escolha aos alunos sobre as danças que querem apresentar; Dar abertura para escolherem a música e os adereços.	Em processo

No que respeita ao **objetivo nº3.1**, a ideia passou por utilizar mais tempo de prática para os objetivos nas matérias de Futebol e Voleibol, visto terem sido as matérias em que os alunos demonstraram maiores dificuldades na AI. No caso da Ginástica, os alunos demonstraram grandes níveis de progressão, exceto a aluna n.º20. Neste caso, em particular, como a aluna demonstrou grandes dificuldades e bloqueios foram reformulados os objetivos do programa, adotando outros níveis de exigência com uma complexidade inferior. Relativamente aos blocos prioritários que foram referidos inicialmente, os alunos demonstraram-se empenhados e motivados, sendo visível o cumprimento deste objetivo, aperfeiçoar as aprendizagens prioritárias de cada aluno.

Para o **objetivo nº 3.2**, continuou-se com as situações de exercícios de condição física, em diferentes momentos de aula. A última avaliação da aptidão física dos alunos foi feita 3 semanas após as férias da páscoa, visto que, as férias escolares influenciam negativamente a aptidão física das crianças e jovens, pois, aumentam a gordura corporal, reduzem a aptidão cardiorrespiratória e a aptidão em geral (Silva et al. 2010).

No que respeita o **objetivo nº3.3** e dada a explicação do projeto aos alunos, estes deram início à construção das suas coreografias. Os alunos mostraram-se empenhados e motivados para esta tarefa, tendo escolhido as suas danças com alguma rapidez e autonomia. Os ensaios aconteceram em algumas das aulas de Educação Física para poderem ir praticando e automatizando as danças. A apresentação final, em aula, ficou prevista para o dia 3 de maio.

Área das Atividades Físicas

Relativamente ao que foi mencionado no objetivo n.º1.2, na matéria de **Futebol** optou-se por dar continuidade às situações de exercício em superioridade numérica expressiva e superioridade numérica, nomeadamente, o 3x1+GR e o 3x2+GR para tentar resolver os problemas avistados nas etapas anteriores. A utilização de exercícios analíticos também foi útil, no sentido em que, ajudou os alunos a resolver problemas como a condução e controlo de bola e a finalização. Exemplos desses exercícios foram: a rabia (controlo de bola), os jogos de pontaria (finalização) e condução de bola entre pinos (condução de bola). Posteriormente, foi possível fazer jogos em igualdade numérica, o 4x4, aumentando o grau de dificuldade para motivar os alunos mais aptos a esta matéria.

De forma a combater os problemas encontrados no **Voleibol**, optou-se inicialmente pelos jogos em cooperação, 1+1, 2+2 e 3+3. No decorrer das aulas, percebeu-se que essas situações de aprendizagem não eram favoráveis à turma, sendo visível a desmotivação por parte de alguns alunos. Nesse sentido, nas aulas seguintes, optou-se por situações de exercício em competição, o 3x3, com a condição de que tinham de cooperar com os alunos, isto é: se o aluno falhasse o serviço tinha possibilidade de o repetir; os colegas da equipa facilitavam o passe ao colega com mais dificuldades. De um modo geral, todos os alunos apresentaram bons desempenhos a esta matéria. A aluna n.º6 passou a integrar o jogo com os restantes colegas, tendo eles o objetivo de cooperarem com ela, facilitando assim a sua aprendizagem.

No **Andebol** deu-se continuidade às situações de exercícios em superioridade numérica, nomeadamente o 3x1+GR e o 3x2+GR e, posteriormente, introduziu-se o jogo de 5x5.

No **Basquetebol** a turma apresentou boas prestações. Cada ECA teve presente um colega que jogava basquetebol fora do contexto escolar, logo aí, os alunos com mais dificuldades tiveram a ajuda constante desse mesmo colega. No sentido de favorecer a desmarcação, a turma realizou, maioritariamente, jogos 3x3 sem o drible e, posteriormente, jogos 3x3. Em algumas aulas, especialmente no fim, criava grupos homogêneos para verificar as aprendizagens dos alunos e aumentar os níveis de motivação.

Relativamente à **Dança**, como esta matéria foi aprofundada no meu projeto de Lecionação, optou-se por dar continuidade ao Merengue. O Merengue foi utilizado muitas das vezes como aquecimento e, em outras aulas, como retorno à calma.

Relativamente à **Ginástica** e à sua continuidade no planeamento, tornou-se muito desafiante. Dentro das várias rotações houve oportunidade de, no início da Etapa das Prioridades, poder ocupar o ginásio, tornando-se bastante benéfico para alguns alunos que apresentavam dificuldades, nomeadamente, no rolamento atrás sem o plano inclinado. Na rotação seguinte, ficou-se no exterior, não havendo as condições mínimas para a prática desta matéria. Em conversa com o professor Rui Elisiário, percebeu-se que os alunos que apresentavam dificuldades na Ginástica precisavam de bastantes melhores condições materiais do que aquelas que nos eram disponíveis. Em resultado disso, concluímos que não seria benéfico lecionar a ginástica no exterior, não dando continuidade a esta matéria durante a 5ª rotação. Nas rotações seguintes, tentou-se perceber o que de melhor se podia fazer para dar continuidade a esta matéria e agir, tendo sempre em conta as necessidades e características dos

meus alunos. Em resultado disso, tomou-se a decisão de voltar a dar continuidade a esta matéria no pavilhão da escola, focando essencialmente na Ginástica de Solo, onde os alunos apresentavam maiores dificuldades e na Ginástica Acrobática, onde os alunos apresentavam maior motivação durante a prática.

Área da Aptidão Física

Durante a 3ª Etapa os alunos continuaram com exercícios de condição física de forma a trabalharem a força dos membros inferiores, membros superiores, abdominal e aptidão aeróbia. O quadro seguinte resume os exercícios que foram aplicados para o aumento da aptidão física dos alunos.

Quadro 9

Exercícios aplicados para o aumento da aptidão física

Força/Aptidão	Exercício
M.I	Agachamentos/Agachamentos com salto
M.S	Flexões
Abdominal	Prancha/Abdominais
Aptidão Aeróbia	JDC/Atletismo

Área dos Conhecimentos

Para marcar o fim do trabalho nesta área, os alunos realizaram um trabalho, por grupos, onde abordavam o tema da Violência no Desporto e Espírito Desportivo. O objetivo foi que os alunos se juntassem em grupos de 5 a 6 elementos, da sua preferência, e fizessem uma pesquisa sobre o tema. Para a pesquisa foram fornecidos alguns motores de busca como o Google Académico, o Bing e até a inteligência artificial. De um modo geral, os trabalhos estavam satisfatórios, mas, houve um grupo que se destacou por ter encontrado um artigo e feito o trabalho com base no mesmo.

1.4 Produto (4ª Etapa)

Na **4ª Etapa** da Lecionação tratou-se de fazer o apuramento daquilo que os alunos realmente aprenderam. Ainda nesta etapa foi possível fazer recuperações de alunos que estavam mais “atrasados” em alguma matéria, foi o caso da aluna n.º6 que continuou a trabalhar para o nível I no Voleibol.

Para a **4ª Etapa foram definidos os seguintes objetivos:**

Quadro 10

Objetivos 4ª Etapa Lecionação

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos nas matérias;	Situações formais de aprendizagem.	Concretizado
4.2 Apresentar os produtos da consolidação das aprendizagens;	Níveis de desempenho.	Concretizado
4.3 Apresentação final do projeto de Lecionação “Dança como recurso pedagógico”.	Criatividade e empenho durante as apresentações.	Concretizado

Ao nível do cumprimento dos objetivos n.º **4.1 e 4.2**, estes foram todos concretizados. De uma maneira geral, os alunos continuaram a consolidar as suas aprendizagens e nos momentos formais de avaliação mostraram os seus produtos.

Relativamente ao objetivo n.º **4.3**, todas as equipas de trabalho se mostraram empenhadas e interessadas durante as apresentações. No final da aula, houve um momento de avaliação em que as equipas se avaliavam a elas mesmas e à prestação das restantes equipas (Apêndice IX).

Área das Atividades Físicas

Os momentos formais de avaliação foram planeados tendo em conta a rotação dos espaços, permitindo haver as melhores condições para as matérias a serem avaliadas. O balanço do progresso dos alunos na área das atividades físicas resume-se abaixo:

Tabela 9

Balanço dos Resultados das Atividades Físicas

Atividades Físicas	Resultados
Futebol	• 6 cumpriram com o nível I • 17 cumpriram com o nível E
Andebol	• 4 cumpriram com o nível I • 19 cumpriram com nível E
Basquetebol	• 4 cumpriram com o nível I • 19 cumpriram com nível E
Voleibol	• 4 cumpriram com nível I • 19 cumpriram com nível E
Dança	• 4 cumpriram com nível I • 19 cumpriram com nível E
Badminton	• Grande maioria da turma cumpriu com o nível E
Atletismo	• 3 cumpriram com nível I • 20 cumpriram com nível E
Ginástica de Solo	• 1 não cumpriu o nível I • 12 cumpriram com nível I

	• 10 cumpriram com nível E
Ginástica de Aparelhos	• 1 não cumpriu com o nível I • 12 não cumpriram com nível I • 10 cumpriram com nível E
Ginástica Acrobática	• 5 cumpriram com nível I • 18 cumpriram com nível E

Tendo em consideração a AI onde se constatou que as matérias prioritárias da turma eram o Futebol, o Voleibol e a Ginástica, posso concluir que houve um progresso nas aprendizagens de alguns alunos. Comparativamente ao quadro apresentado na 1ª Etapa, posso constatar que:

- Houve melhorias na matéria de **Futebol**, com a aluna n.º6 a conseguir cumprir com os requisitos do nível I;
- Houve melhorias na matéria de **Voleibol**, realçando igualmente o progresso da aluna n.º6;
- Houve melhorias nas matérias de **Basquetebol, Andebol, Dança e Atletismo**, tendo vários alunos cumprindo com os requisitos do nível E;
- Houve maiores dificuldades na matéria da **Ginástica**, especialmente a Ginástica de Solo e Aparelhos. A aluna n.º 20 demonstrou grandes dificuldades ao longo de todo o ano, recusando-se a fazer as progressões de aprendizagem o que dificultou o seu processo de aprendizagem. Para este caso, foi considerada uma “zona de dificuldade ótima” (ZDO). Famose (1992), no seguimento do trabalho de Brunelle e Toussignant (1988), refere-se à existência da ZDO para a realização das tarefas à qual o aluno se encontra ligeiramente acima daquilo que consegue fazer sem dificuldade. Nesse sentido, foi possível adequar a tipologia das tarefas às possibilidades de êxito da aluna. Nesse seguimento, foi possível prescrever exercícios com um controlo do nível de dificuldade a esta matéria.

Área da Aptidão Física

Comparativamente aos resultados apresentados na AI, concluiu-se que houve um retrocesso nos resultados do teste do Senta e Alcança. Apesar disso, verificou-se que na aptidão aeróbia e nas flexões de braços houve um progresso dos alunos, não havendo nenhum aluno FZS. A impulsão horizontal, que se mostrava ser o parâmetro prioritário da turma, revelou melhorias, apesar de mínimas. O quadro abaixo resume os resultados da aptidão física dos alunos na 4ª Etapa:

Tabela 10

Balanço dos Resultados da Aptidão Física

Aptidão Física	Resultados
Vaivém	• 23 dentro da ZS
Senta e Alcança	• 2 FZS • 21 dentro da ZS
Flexões de braços	• 23 dentro da ZS
Abdominais	• 23 dentro da ZS
Impulsão Horizontal	• 3 FZS • 20 dentro da ZS

Os exercícios utilizados de forma a trabalhar a aptidão física nas aulas mostraram-se eficazes e os resultados comprovam isso. A flexibilidade foi um parâmetro a melhorar para os dois alunos FZS. Apesar disso, as estratégias implementadas durante as aulas mostraram-se benéficas para os alunos podendo assistir a melhorias no progresso de alguns alunos, especialmente na aptidão aeróbia e nas flexões de braços (Apêndice X).

Projeto de Lecionação

1ª e 2ª Etapas

Em algumas conversas com o meu orientador de Escola, professor Rui Elisiário, percebeu-se que a matéria de Dança na turma do 12ºG não foi muito aprofundada ao longo dos últimos 2 anos. Segundo Verderi (2009), a Dança na escola deve ter um papel fundamental como atividade pedagógica, reforçando a autoestima, a autoimagem, a autoconfiança e o autoconceito dos alunos. Além disso, a Dança visa o desenvolvimento físico, emocional e social do aluno, reunindo um conjunto de benefícios no desenvolvimento infantil (Vieira, G. 2023).

Sendo a Dança um excelente recurso pedagógico, deu-se o aprofundamento desta matéria com a turma. Outra razão que levou a desenvolver esta matéria com a turma foi o entusiasmo com que aprenderam o Merengue. Em poucas aulas já dominavam esta dança.

Deste modo, foram definidos os seguintes objetivos para este projeto:

Quadro 11

Objetivos Projeto de Lecionação

Objetivos	Estratégias Implementadas	Resultado
Perceber com qual dos tipos de danças as ECA se sentiam mais motivadas a dançar;	Selecionar um conjunto de danças para propor aos alunos.	Concretizado
Incentivar a que os alunos se relacionem entre si, desafiando os alunos mais aptos e motivando os que apresentavam maiores dificuldades.	Diálogo com os alunos.	Concretizado

Cada equipa colaborativa de aprendizagem teve como objetivo trazer para a aula a dança que mais gostariam de apresentar junto dos restantes colegas.

3ª Etapa

Ao longo de algumas aulas, os alunos tiveram oportunidade para treinar as danças respetivas, pedindo ajudas e conselhos aos colegas e/ou ao professor. Para além do trabalho feito em aula, os alunos tiveram toda uma missão de procurar adereços, vestuário e escolher a música de acordo com o tema da dança que lhes pertence.

Segundo os autores Ehrenberg e Pérez Gallardo (2005) a Dança, como outras manifestações da cultura corporal, é capaz de inserir o indivíduo no mundo em que vive de forma crítica estimulando-o como agente de possível transformação. Para tal é necessário não apenas contemplar conteúdos da dança e sim, identificá-los, vivenciá-los e interpretá-los. Com esta temática no projeto de Lecionação, para além de serem desenvolvidos conhecimentos dentro da área da Dança, contribui-se para que os alunos se relacionem entre si, partilhando ideias e cooperando uns com os outros.

Para este projeto, ponderou-se a duração de 2 meses para a sua preparação total e cerca de 1 a 2 aulas de 100 minutos para as apresentações finais.

4ª Etapa

Desde o dia 19 de fevereiro de 2024 que os alunos começaram a construção das suas coreografias de dança. As danças por eles selecionadas mostraram-se ser criativas e dinâmicas, tendo estas sido escolhidas com alguma rapidez e autonomia.

Cada equipa colaborativa de aprendizagem ficou encarregue de ficar com uma dança, sendo estas:

Quadro 12

Danças escolhidas por cada ECA

Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4
Dança Latina	“Waka Waka”	Dança Havaiana	Dança funk/pop

As coreografias foram treinadas em autonomia, fora das aulas e, também, em aula. Optou-se por utilizar as aulas de 100 minutos para ter a possibilidade de lecionar outras matérias além da dança. A apresentação final deste conjunto de coreografias deu-se no dia 10 de maio, no pavilhão da escola. Os objetivos foram muito bem cumpridos apesar do prazo de realização

das danças ter sido alargado. Cada grupo trouxe consigo os adereços relativos à sua temática de dança, bem como a música.

Para além da demonstração das apresentações, foi elaborada uma folha para que os grupos se avaliassem uns aos outros. Nesta folha encontravam-se alguns critérios como: sincronização; ritmo; criatividade; dinamismo e cumprimento do tempo estipulado. De um modo geral, todos os grupos apresentaram uma opinião unânime relativamente à prestação dos colegas, não tendo havido grandes discrepâncias.

Acima de tudo, a implementação deste projeto mostrou-se ser motivante e interessante para todos alunos, tendo havido tempo para momentos de descontração e animação durante as apresentações (Apêndice XI).

Balanço Geral

No decorrer do ano letivo, a turma do 12.º G demonstrou um bom progresso nas aprendizagens. No que diz respeito à atividade física, os alunos mostraram-se empenhados e participativos no seu processo de aprendizagem e no dos colegas, verificando-se um espírito cooperativo notável, o que facilitou o meu trabalho enquanto professora estagiária. Ao nível da aptidão física, os alunos apresentaram algumas melhorias. Através das avaliações contínuas observou-se um aumento na resistência aeróbia, na força dos membros superiores e abdominal.

Na área dos conhecimentos, a turma manteve um desempenho exemplar, alinhando-se com os objetivos curriculares estipulados para o 12.º ano. Os alunos demonstraram uma compreensão sólida sobre os temas da Especialização Precoce e Abandono Precoce e, ainda, sobre a Violência no Desporto e Espírito Desportivo. As avaliações teóricas refletiram esse entendimento, com a grande maioria dos alunos a ter boas classificações.

Um dos aspetos a destacar da turma foi a cooperação e o empenho demonstrados em todas as tarefas e projetos. Todo esse espírito de cooperação facilitou nas aprendizagens dos alunos, criando um ambiente de sala de aula positivo e motivador.

Quadro 13

Resultados Objetivos Gerais Lecionação

Objetivos Gerais Lecionação	Estratégias Implementadas	Resultado
Promover o desenvolvimento integral dos alunos por meio da atividade física.	- Aulas estruturadas e adaptadas às dificuldades dos alunos; - Valorização do esforço e desempenho dos alunos; - Promover a cooperação entre alunos; - Avaliação Contínua (monitorizar o progresso dos alunos).	Concretizado
Criação de situações de cooperação entre colegas	- Comunicação via Whatsapp e emails, com colocação de dúvidas, partilha de ideias e experiências.	Concretizado

de outras escolas de estágio.		
----------------------------------	--	--

Conclui-se que através das estratégias implementadas abaixo conseguiu-se concretizar com o 1º objetivo geral da Lecionação: promover o desenvolvimento integral dos alunos por meio da atividade física.

- Lecionar aulas estruturadas e adaptadas às dificuldades dos alunos;
- Valorizar o esforço e o desempenho dos alunos em aula;
- Promover a cooperação entre os alunos;
- Avaliar de forma contínua.

Relativamente aos objetivos específicos delineados para cada etapa da Lecionação, estes foram todos concretizados com sucesso. As estratégias implementadas ao longo de todo o percurso auxiliaram na consecução destes objetivos mostrando-se eficazes em todo o processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente ao 2º objetivo geral da Lecionação, este concretizou-se com sucesso. Foi possível a troca de experiências com colegas de estágio de outras escolas, nomeadamente, do Colégio Valsassina e da Escola Secundária Braamcamp Freire. Para complementar estas sessões de colaboração entre estagiários, foi possível assistir, semanalmente, às aulas lecionadas pelo meu colega de estágio na ESMT. A consecução deste objetivo tornou todo o processo de estágio mais enriquecedor.

2. Direção de Turma

Segundo o que está descrito no Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas Madeira Torres, o Diretor de Turma (DT) enquanto coordenador do Plano Curricular de Turma, é responsável pela adoção de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais/Encarregados de Educação, colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem (Artigo n.º44, 2023).

Nesta área, sentiu-se a grande preocupação de ajudar os alunos com as suas escolhas para o ensino superior, tendo como missão consciencializá-los para as diversas áreas de estudo que existiam relacionadas à Economia.

Deste modo, foi definido o seguinte objetivo geral para a DT:

Quadro 14

Objetivo Geral Direção de Turma

Objetivo Geral	Estratégias Implementadas
Promover uma compreensão alargada e prática da área da Economia.	- Realização de uma visita de estudo à Câmara Municipal de Torres Vedras; - Visualização de um vídeo sobre o percurso académico e profissional de um ex aluno de Economia.

Este objetivo veio complementar todo o trabalho que esteve a ser feito pelas duas psicólogas da escola. Enquanto elas orientavam os alunos na escolha e seleção das universidades e cursos, o meu objetivo passou por os ajudar na compreensão das diversas funções que existem dentro da área da Economia. Para isso, foi realizada uma visita de estudo à Câmara Municipal para ficarem a conhecer de uma forma mais aprofundada a Divisão Financeira, entre outros.

2.1 Prognóstico (1ª Etapa)

Nesta 1ª Etapa foi o momento de caracterizar a turma e conhecer os professores integrantes do Conselho de Turma (CT).

Deste modo, foram consagrados os seguintes objetivos:

Quadro 15

Objetivos 1ª Etapa DT

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Caracterizar a turma;	Respostas do questionário na 1ª aula.	Concretizado
1.2 Conhecer os professores do CT;	Presença nas reuniões de CT.	Concretizado
1.3 Começar a traçar o Projeto.	Respostas da DT face às ideias iniciais.	Concretizado

No que diz respeito ao **objetivo n.º 1.1**, este esteve alinhado ao mesmo tempo que a calendarização da 1ª Etapa da Lecionação. Foi utilizado o mesmo instrumento para caracterizar a turma nas duas áreas, isto é, um questionário. Em complemento ao questionário, as reuniões iniciais com a DT permitiram obter mais informações sobre os alunos individualmente.

A presença em todas as reuniões do CT permitiu conhecer os professores e perceber melhor a dinâmica da turma nas restantes disciplinas.

De forma a começar a traçar o projeto nesta área, contactou-se a DT para perceber quais as maiores debilidades da turma, visto que no ano anterior também tinha acompanhado a turma.

2.2 Prioridades (2ª Etapa)

Para esta etapa, a ideia passou por tentar aproximar da DT de modo a conseguir uma melhor comunicação. O diálogo e troca de informações com a DT era um ponto essencial a atingir, mas, não se sucedeu da melhor forma. Ainda assim, foi um dos objetivos a tentar atingir durante esta etapa e as seguintes.

Quadro 16

Objetivos 2ª Etapa DT

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
-----------	------------------------	-----------

2.1 Aumentar a comunicação com a DT;	Frequência em reuniões com a DT; Efetividade da comunicação.	Não concretizado
2.2 Preparação da Saída de Campo (SC).	Reuniões com o colega estagiário.	Concretizado
2.3 Desenvolvimento do projeto.	Reuniões com a técnica superior de Cidadania Ambiental e Participação da Câmara Municipal de Torres Vedras (CMTV).	Concretizado

Relativamente ao **objetivo n.º 2.1**, não foi como o esperado. A nossa comunicação após a apresentação inicial passou a ser exclusivamente online e pouco frequente. A ferramenta que permitiu estar mais a par das informações da turma foi o grupo criado para o 12ºG, onde a DT relatava informações importantes sobre os alunos. Apesar de pedir reuniões presenciais, as mesmas não aconteciam.

No **objetivo n.º 2.2**, juntamente com o meu colega estagiário, começamos a preparar a Saída de Campo com a seleção dos objetivos, a escolha do local e das atividades.

No **objetivo n.º 2.3**, da 1ª para a 2ª Etapa percebeu-se que poderia ajudar os meus alunos na sua compreensão prática sobre a Economia, área de estudo dos meus alunos. Assim, a ideia passou por complementar o trabalho que as psicólogas da escola já estavam a fazer sobre a orientação escolar e consciencializar os meus alunos sobre as várias áreas profissionais dentro da Economia.

2.3 Progresso (3ª Etapa)

Na 3ª Etapa tomou-se a decisão de dar continuidade aos objetivos traçados acima.

Quadro 17

Objetivos 3ª Etapa DT

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Aumentar a comunicação com a DT;	Frequência em reuniões com a DT; Efetividade da comunicação.	Não concretizado

3.1 Organizar a Saída de Campo.	Reuniões com o colega estagiário; Diálogo com o professor da escola de São Martinho do Porto.	Concretizado
3.2 Produto do Projeto	Registos audiovisuais	Concretizado

O **objetivo n.º 2.1** continuou a não ser alcançado na 3ª Etapa. Deste modo, a minha função passou por acompanhar os meus alunos de forma autónoma, esclarecendo as dúvidas exclusivamente online com a DT, quando havia oportunidade. Esta indisponibilidade da DT não permitiu estar presente nas reuniões de pais.

Relativamente ao **objetivo n.º 3.1**, nesta fase foi tratado o local da Saída de Campo e deliniada a organização da mesma, definindo os objetivos bem como as atividades que iríamos fazer.

O **objetivo n.º 3.2** foi concretizado com sucesso com uma visita de estudo à Câmara Municipal de Torres Vedras.

2.4 Produto (4ª Etapa)

Na 4ª Etapa os objetivos foram, fundamentalmente, delineados consoante a Saída de Campo e de forma a consciencializar os alunos sobre o ensino superior, para conseguir complementar o objetivo geral da DT.

Quadro 18

Objetivos 4ª Etapa DT

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Desenvolver o gosto e o respeito pela natureza;	A realização do <i>Plogging</i> na Saída de Campo.	Concretizado
4.2 Relação com o meio ambiente, particularmente aquático;	Local da Saída de Campo e a participação dos alunos na Canoagem.	Concretizado
4.3 Criação de laços de amizade e espírito de grupo entre a turma;	Realização de atividades e jogos coletivos.	Concretizado

4.4 Consciencializar os alunos sobre o ensino superior.	Apresentação de um vídeo em aula sobre o percurso académico e profissional de um ex aluno de Economia.	Concretizado
---	--	--------------

Os **objetivos n.º 4.1, 4.2 e 4.3** foram bem conseguidos durante a Saída de Campo. Ao longo do dia foram organizadas várias atividades o que proporcionou a consecução destes objetivos. Mais à frente, no capítulo da Saída de Campo, desenvolve-se de uma forma mais minuciosa toda esta atividade.

O **objetivo n.º 4.4** foi bem conseguido.

Os objetivos traçados para esta 4ª etapa tiveram em vista a conclusão das atividades realizadas no âmbito da DT, apesar do projeto ter sido realizado no fim da etapa anterior.

Projeto de Direção de Turma

1ª e 2ª Etapas

A turma do 12ºG, com a qual surgiu a oportunidade de trabalhar, era composta por 6 alunas do sexo feminino e 17 alunos do sexo masculino e pertenciam ao curso de Ciências Sócioeconómicas, não havendo nenhum aluno na turma com necessidades educativas especiais (NEE).

Em conversa com a professora Neuza, Diretora de Turma do 12ºG, percebeu-se que existia um dia reservado para o acompanhamento dos alunos designado por “DT alunos”. Este dia acontecia à sexta-feira por volta das 17:30h, no entanto, a professora nunca reuniu com os alunos havendo apenas um trabalho autónomo dos alunos em casa.

Para esta área de projeto pensou-se essencialmente de que forma é que se podia ajudar e apoiar os meus alunos na sua transição para o ensino superior. Sendo a turma de 12º ano, fez todo o sentido abordar esta temática.

O ingresso no ensino superior representa para vários alunos a primeira saída de casa, o afastamento dos pais, familiares e amigos, o confronto com o meio académico desconhecido, as “praxes” e a melhor gestão do tempo distribuído para cada tarefa da sua vida (cf. Almeida, 2007; Ferreira, Almeida, & Soares, 2001; Soares, 2003). Estas mudanças poderão trazer dúvidas e até alguns receios aos alunos.

A ideia inicial para este projeto passou por realizar uma sessão de esclarecimentos com as duas psicólogas da Escola Secundária Madeira Torres, especialmente formadas na orientação escolar dos alunos. Antes desta sessão de esclarecimentos, iria realizar um questionário, na plataforma Google Forms, pedindo para que os alunos respondessem a algumas questões relativas às suas maiores inseguranças da transição para o ensino superior.

Ainda nesta ideia, pensou-se na possibilidade de chamar uma pessoa convidada à escola que estivesse ligada a uma das áreas profissionais que a maioria dos meus alunos estivesse interessado.

Contrariamente aquilo que foi descrito em cima e face à reunião que tive com as psicólogas da escola, percebeu-se que a ideia de fazer uma sessão de esclarecimentos com as

psicólogas poderia não ser tão benéfica para os alunos pelo facto de as mesmas já estarem a fazer esse trabalho.

Com o decorrer das semanas, percebeu-se que as prioridades para este projeto deveriam ser alteradas. Nesse sentido, o meu principal objetivo para esta área foi a consciencialização dos meus alunos para as várias áreas que existem dentro da Economia, área de estudo deles.

3ª Etapa

Nesse sentido, foi organizada uma visita de estudo à Câmara Municipal de Torres Vedras, com o objetivo de os alunos ficarem a conhecer os vários departamentos existentes que tratam assuntos relacionados à Economia e outras curiosidades dos alunos. Sendo eles alunos do 12º ano, prestes a terminar o ensino secundário, fez todo o sentido ajudá-los desta forma. Na organização desta visita de estudo tivemos a ajuda da Sra. Dália Jesus, técnica superior de Cidadania Ambiental e Participação, que ficou encarregue de comunicar com os departamentos dentro da Câmara Municipal de Torres Vedras.

4ª Etapa

A visita realizou-se no dia 23 de fevereiro de 2024 tendo sido muito rica para todos. Tivemos a presença da Sra. Vice-Presidente Ana Umbelino e outros muitos Vereadores que fizeram questão de responder a todas as perguntas e curiosidades dos alunos, sempre com grande preocupação (Apêndice XII).

A visita de estudo apresentou o seguinte programa:

- **14h30h – Acolhimento pelo Gabinete de Cidadania e Participação e pela Vice-Presidente Ana Umbelino no átrio da CMTV**

Ação: Caracterização da Câmara Municipal Torres Vedras

- **14h45 – Divisão de Educação**

Ação: apresentação das áreas da Divisão, funcionamento e responsabilidades no âmbito das Escolas

- **15h – Área de Promoção da Atividade Física e Área de Associativismo e Equipamentos Desportivos**

Ação: apresentação das referidas áreas, suas competências e relevância para o desenvolvimento desportivo e associativo no concelho

- **15h15 – Unidade Jurídica e de Fiscalização Municipal**

Ação: responder às questões: Competências e atividade das Áreas que constituem a Unidade

- **15h30 – Divisão Financeira**

Ação: apresentação das competências e atribuições da Divisão, nomeadamente Património e Tesouraria. Resposta à questão: *qual a maior fonte de receitas da Câmara Municipal?*

- **15h45 – Vereador Nelson Aniceto pela Divisão de Transportes e Trânsito**

Ação: responder à questão: *“dificuldades em obter autocarros do município para visitas de estudo, havendo necessidade de requisitar à Barraqueiro com elevados custos”*

- **16h00 – Promotorres, na Sala de Comando da CMTV**

Ação: responder às questões: *Como se organiza o Carnaval de Torres Vedras e qual o orçamento envolvido?*

- **16h15 – Vice-Presidente Ana Umbelino, na Sala de Comando da CMTV**

Ação: responder às questões. O que é A democracia? A cidadania? e, A participação? e como podemos exercê-la por forma a melhorar a nossa qualidade de vida e o sentido de comunidade? Quais são as formas de interação e diálogo entre a Câmara Municipal e os cidadãos?

Para além da visita aos departamentos da área de Economia, tomou-se a decisão de visitar também as áreas da Educação, Promoção da Atividade Física e de Associativismo e Equipamentos Desportivos, visto que a visita se realizou no âmbito da disciplina de Educação Física. Além disso, como existiam alunos interessados na área de Direito houve a possibilidade de visitar esses departamentos também.

Ainda com o intuito de ajudar os meus alunos nesta transição, foi definido como segundo objetivo a consciencialização para os desafios do ensino superior. Para este objetivo, foi elaborado um vídeo com o relato de um ex aluno que seguiu a mesma área de estudo dos meus alunos. O vídeo retratou o percurso académico e profissional de um jovem de 25 anos que, atualmente, trabalha na área de Economia.

Saída de Campo

A SC foi organizada no sentido de os alunos darem continuidade à consolidação das suas aprendizagens num ambiente novo, ao ar livre, proporcionando-lhes um dia diferente e harmonioso.

Esta atividade realizou-se na praia de São Martinho do Porto, no dia 2 de maio. Estiveram presentes na atividade 21 alunos do 7.º G e 21 alunos do 12.º G, incluindo também eu, o meu colega estagiário e os dois orientadores, de escola e faculdade.

As atividades presentes neste dia foram: Canoagem, Futebol, Voleibol, Rugby, Jogos tradicionais e *Plogging* (Apêndice XIII).

Os objetivos gerais que foram definidos para a SC foram os seguintes:

Quadro 19

Objetivos Saída de Campo

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
SC.1 Promover a cooperação, espírito de grupo e solidariedade;	Envolvimento entre o 7.º ano e o 12.º ano.	Concretizado
SC.2 Promover a prática desportiva;	Atividades desenvolvidas	Concretizado
SC.3 Desenvolver o gosto e respeito pela natureza e o ambiente;	Quantidade de lixo recolhida	Concretizado
SC.4 Promover a prática de atividades ao ar livre;	Local da SC	Concretizado
SC.5 Promover a multidisciplinariedade.	Outras matérias do currículo inseridas na SC	Concretizado

Para o **objetivo SC.1**, juntou-se os alunos de 7.º ano e 12.º ano durante todas as atividades propostas. Desta forma, conseguiu-se proporcionar equipas heterogéneas, tendo o 12.º ano a missão de cooperar com as aprendizagens dos alunos do 7.º ano, afastando-os da competição.

Como foi referido em cima, para concretizar o **objetivo SC.2** foram desenvolvidas várias atividades como a Canoagem, o Futebol, o Voleibol, o Rugby, o Jogo do lenço, o Jogo da corda e o Jogo dos 10 passes. Os grupos foram logo anunciados no início da SC, evitando perdas de tempo desnecessárias. Enquanto metade dos alunos se encontrava na Canoagem, a outra metade estava no Futebol, Voleibol e Rugby. Assim que a Canoagem terminava trocavam-se os grupos. Após o almoço, foram recomeçadas as atividades dando início aos Jogos tradicionais e ao Jogo dos 10 passes.

Para o **objetivo SC.3**, integrou-se o *Plogging*. Aqui os alunos, em grupos da sua preferência, tinham como objetivo recolher a maior quantidade possível de lixo, dentro e fora da praia. Foram fornecidos sacos para que os alunos conseguissem recolher o lixo. Esta foi a última atividade da nossa SC.

Visto que a SC foi realizada na praia de São Martinho do Porto pudemos concretizar com o **objetivo SC.4**.

De forma a promover a multidisciplinariedade, no **objetivo SC.5**, foram integradas algumas questões de outras matérias do currículo, tanto para o 7.º ano como para o 12.º ano. Esta dinâmica multidisciplinar aconteceu nos jogos tradicionais, nomeadamente no jogo da corda e no jogo do lenço.

Quadro 20

Dinâmica Multidisciplinar SC

Atividade	Professor Responsável	Dinâmica multidisciplinar
Jogo da Corda	Professor estagiário	7.º ano: Matemática e História. 12.º ano: Economia e Educação Física.
Jogo do Lenço	Professora estagiária	7.º ano: Ciências Naturais e Educação Física. 12.º ano: Português e Matemática.

Em modo de síntese, as atividades foram organizadas da seguinte forma (Apêndice XIV):

Tabela 11

Horários e Atividades SC

Horário	Atividades
9:30h – 9:45h	Chegada dos alunos a São Martinho do Porto
10h – 13h	Canoagem e JDC
13h – 14h	Almoço
14h – 15h	Jogos tradicionais e Jogo dos 10 passes
15h – 15:30h	<i>Plogging</i>
16h	Saída de São Martinho do Porto
17h	Chegada à escola

De um modo geral, a SC além de proporcionar aos alunos o incentivo à prática desportiva, pode fortalecer laços sociais entre alunos de diferentes idades.

Os objetivos traçados inicialmente foram concretizados com sucesso, podendo contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos. Esta atividade destacou a importância de incorporar componentes lúdicas e variadas nas atividades de Educação Física, sendo visível a motivação dos alunos durante toda a atividade.

A SC permitiu ainda a aprofundar a relação professor – aluno, através das interações fora do contexto em “sala de aula”. Dando por terminada a SC foi sentida uma grande satisfação pessoal pelo resultado positivo na realização desta atividade tão enriquecedora.

Balanço Geral

Enquanto estagiária esperava aprender e participar ativamente na gestão e orientação dos alunos, sob a supervisão da DT. No entanto, a experiência foi bastante diferente do esperado, pois a DT assumiu total controlo das suas responsabilidades, deixando com pouca liberdade para contribuir. Os principais desafios foram ao nível da comunicação com a DT, deveria ter sido incluída na participação em reuniões de pais e na observação e assistência na orientação dos alunos, não foi o caso, o que limitou significativamente a capacidade de aprendizagem prática.

Apesar das limitações enfrentadas, esta experiência destacou a importância do papel do DT. A função do DT mostrou-se ser complexa e vital para o funcionamento harmonioso da escola e para o desenvolvimento dos alunos. No entanto, é essencial que haja uma partilha equilibrada de responsabilidades, especialmente quando se trata de formar futuros professores. Isso não só enriquece a experiência do estagiário, mas também promove um ambiente educativo mais colaborativo e dinâmico.

Ainda assim, deu-se como concretizado o objetivo geral de **“Promover uma compressão mais alargada e prática da área da Economia”**.

Quadro 21

Resultado Objetivo Geral DT

Objetivo Geral DT	Estratégias Implementadas	Resultado
Promover uma compreensão alargada e prática da área da Economia.	- Realização de uma visita de estudo à Câmara Municipal de Torres Vedras; - Visualização de um vídeo sobre o percurso académico e profissional de um ex aluno de Economia.	Concretizado

Relativamente aos objetivos específicos delineados para cada etapa de DT, estes foram todos concretizados com sucesso, exceto, o aumento da comunicação com a DT. Mesmo levando esse objetivo para a etapa seguinte o mesmo não foi concretizado. As estratégias

implementadas ao longo de todo o processo auxiliaram na consecução dos restantes objetivos mostrando-se eficazes em todo o processo de ensino-aprendizagem.

3. Desporto Escolar

A missão do Desporto Escolar (DE) é contribuir para o desenvolvimento integral e a realização pessoal de cada aluno, cumprindo com o que está estabelecido no artigo 79 da Constituição da República Portuguesa, que assegura a todos o direito à prática de atividades físicas e desportivas.

O DE na ESMT engloba 6 modalidades: Natação, Natação Adaptada, Voleibol, Boccia, Multiatividades e DE sobre rodas.

O objetivo geral para esta área do estágio foi deliniado com base em conversas informais com o professor responsável do DE. A partir desse diálogo, obtive conhecimento de que o número de alunos a aderir às competições desportivas do DE era muito reduzido. Nesse sentido, foi definido o seguinte objetivo geral.

Quadro 22

Objetivo Geral DE

Objetivo Geral	Estratégias Implementadas
Promover a participação dos alunos nas competições desportivas.	- Diálogo a encorajar os alunos, principalmente os mais novos.

Este objetivo foi desenvolvido ao longo das quatro etapas, simultaneamente, ao projeto de DE.

É fundamental destacar a importância de encorajar e incentivar a adesão dos alunos às competições desportivas de natação. Esta iniciativa visa proporcionar-lhes uma oportunidade para descobrir e experimentar o mundo da natação competitiva, um ambiente que promove não apenas a saúde e o bem-estar, mas também o desenvolvimento de competências como a disciplina, o trabalho em equipa e a superação de desafios (Borges, 2016).

Os alunos mais velhos já possuíam um conhecimento substancial sobre essas competições, tendo participado ativamente em anos anteriores. Muitos destes alunos começaram exatamente como os mais novos, com curiosidade e vontade de explorar o desporto.

Deste modo, incentivar os alunos mais novos a participar nas competições de natação não só enriquece a sua experiência escolar, mas também lhes permite integrar-se numa comunidade desportiva onde podem desenvolver novas amizades e descobrir talentos. Esta abordagem holística e inclusiva é essencial para a formação integral dos estudantes, alinhando-se com os objetivos educativos de promover o desenvolvimento físico e social dos alunos (Mota, 1997).

3.1 Prognóstico (1ªEtapa)

No início da época desportiva, o trabalho começou com a inscrição gradual das atletas nas primeiras semanas de treino. Tal como na área da Lecionação, foi crucial realizar um diagnóstico das capacidades individuais de cada atleta para conseguir delinear um plano de acordo com as prioridades dos alunos.

Quadro 23

Objetivos 1ª Etapa DE

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Inserir rotinas;	- Autonomia dos alunos.	Concretizado
1.2 Realizar a Avaliação Inicial do grupo;	- Avaliação de cada estilo de natação.	Concretizado
1.3 Identificar problemática para o Projeto.	- Planeamento das aulas.	Concretizado

Relativamente ao **objetivo n.º 1.1**, foi estipulado logo pelas primeiras aulas que as alunas só entrariam dentro de água com um dos professores responsáveis pelo DE, desta forma, conseguiasse assegurar a segurança de todos os alunos. O aquecimento consistia num nado livre durante 50 metros que se tornou rotina para todos os alunos.

Para a concretização do **objetivo n.º 1.2**, a avaliação inicial consistiu na observação do nado de cada aluna. Sendo o estilo Mariposa o mais complexo, optou-se por avaliar apenas as técnicas alternadas, Costas e Crol. A justificação foi a mesma na área da Lecionação quando os

meus alunos foram avaliados na matéria da Natação. Isto é, estes estilos são mais adequados numa fase inicial ao nado formal devido à simplicidade dos seus gestos técnicos e coordenação dos membros inferiores com os membros superiores (Dubois & Robin, 1985).

No **objetivo n.º 1.3**, foi perceptível uma lacuna nos saltos de cabeça para a água. Isto foi visível nas primeiras aulas e, a partir desse momento, os saltos para a água foram implementados todas as aulas. Apesar de ser uma problemática, os saltos para a água mostraram-se ser um momento de grande entusiasmo para os alunos o que facilitou todo o processo de ensino-aprendizagem do salto de cabeça para a água.

Como balanço do que foi o desenvolvido na 1ª Etapa, o quadro abaixo descreve as prioridades a serem trabalhadas na 2ª Etapa:

Tabela 12

Prioridades para a 2ª Etapa DE

Prioridades	Alunos
Incorreta posição da cabeça - Crol	Praticamente todas
Batimento profundo dos M.I - Crol	M; A; B; L
Joelhos demasiado fletidos - Costas	A; J; B
Desvios Laterais da anca - Costas	L; B; A; M
Salto de Cabeça para a água	Praticamente todas

3.2 Prioridades (2ª Etapa)

Na 2ª Etapa foi fundamental trabalhar as prioridades acima, para isso, todo o planeamento continha exercícios que ajudassem na melhoria destes estilos. Em simultâneo, dialogava com os alunos sobre as primeiras competições desportivas de forma a começar a encorajá-los à sua participação.

Ainda nesta etapa, continuou-se com os saltos para a água em todas as aulas para conseguir superar a problemática identificada.

Quadro 24

Objetivos 2ª Etapa DE

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Melhoria das prioridades identificadas na Avaliação Inicial;	- Autonomia dos alunos.	Concretizado
2.2 Incentivo à competição;	- Número de alunos nas primeiras competições.	Concretizado
2.3 Melhoria do salto de cabeça para a água (Projeto).	- Progresso dos alunos a este elemento.	Concretizado

Relativamente ao **objetivo n.º 2.1**, foram aplicados alguns exercícios de modo a conseguir que os alunos melhorassem as dificuldades encontradas. Para isso, foram definidos alguns exercícios para cada erro técnico tendo como base científica o artigo de Barbosa (2007). O quadro abaixo resume esses exercícios (Anexo 2).

Quadro 25

Exercícios de melhoria das prioridades identificadas

Prioridade	Possível Causa	Intervenção
Crol: Incorreta posição da cabeça.	- Não tem a orelha “encostada” ao ombro; - Não faz a rotação sobre o eixo longitudinal.	- Feedback (olhar para o lado e ligeiramente para trás); - Exercitar a rotação longitudinal do corpo.
Crol: Batimento profundo dos M.I.	- Anca funda.	- Feedback (elevar a anca).
Costas: Joelhos demasiado fletidos.	- Excessiva ação da anca e joelho.	- Feedback (manter os M.I mais estendidos); - Nadar com o auxílio de barbatanas.
Costas: Desvios laterais da anca.	- Batimento dos M.I profundos; - Anca funda.	- Ouvir pés a fazer espuma e barulho; - Feedback (elevar a anca).

Ao longo das aulas, o feedback prescritivo tornou-se fundamental na melhoria destes erros técnicos. Além disso, a junção dos feedbacks prescritivos e interrogativos mostraram-se

ser uma boa ferramenta no processo de ensino-aprendizagem, enaltecendo a consciência dos alunos perante os seus erros.

No **objetivo n.º 2.2**, o diálogo desempenhou um papel fundamental, não só ajudando a entender melhor as necessidades e potencialidades dos alunos, mas também encorajando-os a participarem nas competições. Comparativamente aos anos anteriores, comprovou-se um aumento na adesão dos alunos às primeiras competições.

No capítulo de projeto desenvolvo de uma forma mais completa como foi possível atingir o **objetivo n.º 2.3**, baseado num ensino multidisciplinar.

3.3 Progresso (3ª Etapa)

Para esta fase, derivado da melhoria das prioridades identificadas na Avaliação Inicial, optou-se por dar mais ênfase ao nado formal de cada estilo. O foco foi, essencialmente, a consolidação dos estilos Crol e Costas pelos motivos referidos na 1ª Etapa. Deu-se continuidade ao Projeto e ao objetivo geral.

Quadro 26

Objetivos 3ª Etapa DE

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
3.1 Consolidação dos estilos Crol e Costas.	- Nível de desempenho.	Concretizado
3.2 Incentivo às próximas competições;	- Número de alunos nas competições seguintes.	Concretizado
3.3 Continuar com a implementação do Projeto.	- Progresso dos alunos a este elemento.	Concretizado

Durante a 3ª Fase deu-se continuidade à lecionação dos estilos Costas e Crol, consolidando estes estilos através do nado formal e da sua repetição. Para além do nado formal e, em concordância com o professor responsável, foram aplicados outros exercícios com o objetivo de aperfeiçoar o nado formal, melhorando alguns erros técnicos que tenham ficado para trás:

Quadro 27

Exercícios para aperfeiçoar o nado formal

Costas	Crol
Costas com “corrida” de braços.	Nado ventral com prancha
Costas com braços em simultâneo.	Braçada Unilateral
Costas com braços em extensão à frente ao longo da cabeça.	Crol com respiração 3x3

Estes exercícios mostraram-se eficazes na melhoria destes estilos.

Os **objetivos n.º 3.2 e 3.3** foram ainda continuados nesta 3ª Etapa.

3.4 Produto (4ª Etapa)

A parte final da época desportiva caracterizou-se pela participação dos alunos na última competição, na demonstração final dos resultados do Projeto e na introdução do estilo Bruços, introduzindo a novidade.

Quadro 28

Objetivos 4ª Etapa DE

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Produto do Projeto	- Nível de desempenho.	Concretizado
4.2 Introdução do estilo Bruços	- Número de alunos nas competições seguintes.	Concretizado

Relativamente ao **objetivo n.º 4.1**, praticamente todos os alunos conseguiram ter sucesso a este elemento. Sendo que o salto de cabeça para a água se tornou muito motivante para a maioria dos alunos, facilitou o processo de aprendizagem. Os saltos foram executados todas as aulas podendo garantir a continuidade no treino.

A introdução do estilo Bruços, no **objetivo n.º 4.1**, foi melhor do que o esperado. A grande maioria dos alunos não estranhou este estilo, mas, apresentaram vários erros de execução. Estes erros não foram profundamente trabalhados devido à reduzida quantidade de

aulas que faltava até ao final da época desportiva. No entanto, estes alunos ficaram com a consciência motora do estilo Bruços, podendo consolidá-lo e aperfeiçoá-lo no próximo ano letivo.

Projeto de Desporto Escolar

1ª Etapa

Dentro do DE de Natação os escalões variam desde os Infantis A (sub 11) aos Juvenis (sub 18), apresentando-se um total de aproximadamente 20 alunos nos treinos. O meu contributo ao longo dos treinos foi, essencialmente, planejar os exercícios, fosse para as alunas mais aptas como para as menos aptas, havendo alturas em que ia para o tanque de aprendizagem nos casos mais específicos.

Tendo conhecimento, ao longo dos treinos, que os saltos para água são o grande fator de motivação das aulas, tomou-se a decisão de trazer para os treinos a componente artística da Ginástica, juntamente com os saltos de cabeça a água, elemento em que foram avistadas mais dificuldades.

2ª Etapa

As alunas estavam habituadas às mesmas condições semanalmente, isto é, corridas de natação padronizadas e convergentes, para se tornarem eficientes. Sendo os saltos para a água um momento de grande motivação e empenho para elas, seria interessante realizar composições em grupo e/ou individuais de saltos artísticos para a água. O objetivo era que as alunas usufríssem da plataforma de partida como se fosse um minitrampolim ou um “reuther” como na Ginástica de Aparelhos. Continuaríamos com a padronização de vários gestos, mas, de forma divergente, ou seja, havendo a oportunidade de as alunas mostrarem um produto proveniente da sua criatividade e autonomia. Desta forma, estamos a valorizar as suas capacidades e a contribuir para a realização pessoal das alunas. Ao contrário da Ginástica no solo, a Ginástica dentro e para a água auxilia na sustentação do corpo durante os vários exercícios, atenuando os choques contra o solo, oferecendo uma resistência aos movimentos. Para além disso, a água estimula a descontração muscular e permite a exploração de movimentos não realizáveis em meio terrestre (Chatard, 1992), sendo esta uma excelente vantagem em alunas do 5º ano.

3ª Etapa

No decorrer dos treinos, a intenção foi que as alunas usufruíssem da plataforma de partida como se fosse um minitrampolim ou um “reuther” como na Ginástica de Aparelhos e que mostrassem um produto final proveniente da sua criatividade e autonomia, em conjunto ou individualmente. Esta atividade aconteceu de aula para aula e as alunas mostraram grande interesse e elevados níveis de motivação.

Para o treino do salto de cabeça para a água, como este se mostrou ser o salto em que as alunas tinham mais dificuldades, optou-se por trazer progressões de aprendizagem, como (Apêndice XV):

- Salto, de cabeça, a partir da escada ou bordo, partindo da posição sentado;
- Salto, de cabeça, a partir da escada ou partindo da posição de cócoras;
- Salto, de cabeça, a partir do bordo partindo da posição de pé;
- Salto, de cabeça, a partir do bloco ou bordo elevado.

4ª Etapa

No decorrer dos treinos, as alunas experienciaram os vários saltos da Ginástica de Aparelhos, mas, para o meio líquido, permitindo a exploração de movimentos não realizáveis em meio terrestre (Chatard, 1992). No conjunto destes saltos esteve o salto de cabeça, tão importante na Natação e que se tornou o elemento principal a trabalhar neste projeto.

De um modo geral, todas as alunas aderiram com entusiasmo a este projeto, havendo apenas 2 das 20 alunas que não conseguiu realizar o salto de cabeça, todas as restantes alunas conseguiram fazer com sucesso (Apêndice XVI).

Balanço Geral

Atendendo ao objetivo geral traçado para esta área do estágio “ **Promover a participação dos alunos nas competições desportivas**” foi possível concretizá-lo com sucesso. Até ao 3º encontro competitivo, a participação dos alunos à competição, comparativamente a anos anteriores, foi crescente.

De um modo geral, as alunas mais novas mostraram maior interesse e estiveram presentes na maioria das competições o que levou a concluir que a estratégia implementada foi eficaz. No 4º e último encontro competitivo, houve uma diminuição no número de alunos a participar na competição. A justificação para esta situação foi o facto de que, no último treino antes da competição, houve uma reunião do SEF, o que impediu a realização do treino e impossibilitou a comunicação com as alunas para lembrá-las da competição.

Quadro 29

Resultado Objetivo Geral DE

Objetivo Geral DE	Estratégias Implementadas	Resultado
Promover a participação dos alunos nas competições desportivas.	- Diálogo a encorajar os alunos, principalmente os mais novos.	Concretizado

Relativamente aos objetivos específicos delineados para cada etapa de DE, estes foram todos concretizados com sucesso. As estratégias implementadas ao longo de todo o processo auxiliaram a consecução de todos os objetivos mostrando-se eficazes em todo o processo de ensino-aprendizagem.

4. Seminário

A matéria de Ginástica vai muito além das habilidades físicas. A Ginástica promove o desenvolvimento da coordenação motora, da flexibilidade, da força e da resistência, além de contribuir significativamente para a disciplina, a concentração e a autoconfiança dos alunos. Estas competências são fundamentais não só para o sucesso em outras atividades físicas, mas também para o desenvolvimento integral dos alunos (Albuquerque, 1995).

O conhecimento do professor sobre as ajudas manuais e materiais que envolvem técnicas de suporte físico para garantir a segurança e a correção dos movimentos dos alunos, é essencial. Este tipo de intervenção não só previne lesões, como também ajuda os alunos a sentirem-se mais confiantes e seguros para tentar novas habilidades gímnicas. De acordo com Shulman (1987), o Conhecimento Pedagógico do Conteúdo (CPC) é fundamental pois caracteriza-se por ser uma “amalgama de conteúdo e pedagogia que é exclusiva de cada professor, e que representa a sua própria forma única de compreensão do exercício profissional”. Neste contexto, o CPC transcende o mero conhecimento da matéria, ao personalizar o entendimento que o docente ou formador possui do conteúdo, combinando-o com o conhecimento pedagógico correspondente. Dessa forma, o CPC confere ao conhecimento e conteúdo a especificidade didática necessária, relacionada ao "como ensinar". Shulman (1987) refere ainda que os professores precisam de sete bases do conhecimento para ensinar de forma eficaz e bem-sucedida. As bases do conhecimento são:

- Conhecimento do conteúdo;
- Conhecimento pedagógico geral;
- Conhecimento do currículo;
- Conhecimento pedagógico do conteúdo;
- Conhecimento dos alunos e as suas características;
- Conhecimento do contexto educacional;
- Conhecimento dos objetivos, propósitos e valores educacionais.

Quando o professor adquire mais conhecimento sobre uma determinada matéria e, em geral, ele utiliza um maior número de instruções corretas nas tarefas, utiliza tarefas mais eficazes com diferentes instruções verbais e visuais e utiliza com maior regularidade alterações e adaptações às tarefas em grupos pequenos ou em situações de desempenho individual (Sinelnikov et al.

2015). O domínio sobre a utilização das ajudas possibilita aos professores criar aulas mais dinâmicas, eficazes e motivadoras.

Um dos métodos mais eficazes para ensinar a Ginástica, especialmente a Ginástica Acrobática, é através do jogo. O jogo é uma estratégia metodológica eficaz que incentiva a participação ativa, a cooperação, e a resolução de problemas de forma lúdica e envolvente (Spitze, 1970). A incorporação de jogos nas aulas de Educação Física pode tornar o ensino da Ginástica Acrobática mais acessível e divertido para os alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo onde as habilidades gímicas são desenvolvidas de forma mais autónoma, criativa e ativa (Condessa, 2009).

Como professora estagiária, o meu papel neste seminário passou por auxiliar os professores a desenvolver o seu conhecimento pedagógico do conteúdo sobre a matéria de Ginástica. Deste modo, o meu seminário apresentou como tema “As ajudas manuais e materiais na Ginástica de Solo e Aparelhos e o jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática”.

Quadro 30

Objetivo Geral Seminário

Objetivo Geral	Estratégia Implementada
Desenvolver o conhecimento pedagógico do conteúdo sobre a matéria de Ginástica nos professores do SEF da ESMT.	Apresentação teórica e prática com o tema “As ajudas manuais e materiais na Ginástica de Solo e Aparelhos e o jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática”.

De um modo geral, todos os 15 professores que assistiram e participaram na apresentação forneceram feedbacks positivos em relação à mesma. Além de uma parte teórica, acrescentou-se ao seminário uma parte prática, onde os professores tiveram oportunidade de aplicar aquilo que estiveram a assistir anteriormente.

O seminário teve como convidada a professora Joana Barreto que se mostrou ser uma ajuda incansável na apresentação, dando um suporte extra de conhecimentos. Além da apresentação e a pedido de alguns professores do SEF, foi disponibilizado todo o seminário na plataforma Teams para possíveis consultas futuras.

Pelos feedbacks fornecidos à apresentação e pelo envolvimento dos professores do SEF conclui-se que foi cumprido o objetivo geral.

4.1 Prognóstico (1ª Etapa)

Pertinência do Problema:

Em conversa com alguns dos professores do Subdepartamento de Educação Física da Escola Secundária Madeira Torres, percebeu-se que a matéria de Ginástica era pouco aprofundada pela maioria dos professores e que ainda existiam algumas dúvidas nas ajudas dentro das várias áreas da Ginástica. De forma a compreender melhor este problema, foi aplicado um questionário ao SEF no 31 de outubro de 2023. Este questionário teve como principal objetivo perceber qual a relação que os professores tinham com a matéria de Ginástica, nas suas diversas áreas, nas suas aulas de Educação Física. Abaixo resumem-se os objetivos que foram delineados para a 1ª Etapa do seminário.

Quadro 31

Objetivos 1ª Etapa Seminário

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Conhecer possíveis problemáticas dentro do SEF;	- Diálogo com professores do SEF; - Presença nas reuniões com o orientador de escola.	Concretizado
1.2 Aplicação do questionário aos professores do SEF.	- Questionário em <i>Google Forms</i> .	Concretizado

4.2 Prioridades e Progresso (2ª e 3ª Etapa)

Aplicado o questionário percebeu-se que 33,3% dos professores sentia maiores dificuldades na leção da Ginástica de Aparelhos e uma outra percentagem (23,1%) afirmou que a sua formação não lhe permitia lecionar com segurança e confiança todas as matérias da Ginástica. Nesse sentido e em concordância com o SEF (84,6%) decidiu-se avançar com o tema de Seminário “As ajudas manuais e materiais nas diferentes matérias da Ginástica e o jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática”.

Além dos problemas detetados acima, os professores referiram que a rotação dos espaços não favorecia a continuidade da matéria de Ginástica, havendo alturas em que os alunos ficavam meses sem o contacto com a Ginástica. Além deste aspeto, as condições materiais também não eram as melhores, tendo havido 53,8% dos professores a referir que a escola não apresentava as condições materiais suficientes e necessárias para a lecionação em segurança da matéria de Ginástica.

Para o seminário trouxe como convidada a professora Joana Barreto. Em conjunto trabalhou-se a apresentação, tendo eu estado encarregue da Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática e a professora da Ginástica de Aparelhos. O ponto-chave para a concretização deste projeto foi a fundamentação teórica. Nesse sentido, foram feitas várias pesquisas para tentar perceber quais os melhores artigos relativos a esta temática. Muita da base teórica deste seminário, sobretudo para as ajudas e progressões, foi através do manual de apoio – Ginástica I- dos professores Paulo Barata e Joana Barreto.

Abaixo resumem-se os objetivos definidos para estas 2 Etapas:

Quadro 32

Objetivos 2ª e 3ª Etapas Seminário

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Seleção do tema do seminário de acordo com as respostas dos professores;	- Interpretação das respostas a do questionário aplicado.	Concretizado
2.2 Convidar a professora Joana Barreto a participar no seminário;	- Presença no seminário.	Concretizado
2.3 Procura da fundamentação teórica.	- Diálogo entre a professora Joana Barreto e orientadores de escola e faculdade.	Concretizado

4.3 Produto (4ª Etapa)

A apresentação do seminário deu-se no dia 8 de maio de 2024 e contou com um total 15 professores participantes, professores do SEF da Escola Secundária Madeira Torres e professores estagiários de Mafra, São Martinho do Porto e Maxial.

O seminário serviu como ferramenta para ajudar os professores a melhorar a sua leção na Ginástica, disponibilizando um documento digital com as ajudas manuais e matérias que se devem fazer nas diferentes áreas da Ginástica. Além disso, foi apresentado o jogo como uma estratégia metodológica diferente para o ensino da Ginástica Acrobática, afastando os professores do ensino tradicional.

Toda a apresentação foi delineada com o acompanhamento da professora Joana Barreto. Ao longo de todo o seminário foi possível demonstrar a utilização correta e segura de ajudas manuais e materiais relevantes para cada área específica da Ginástica, destacando técnicas apropriadas de manipulação e instruindo sobre precauções de segurança; promover a criatividade e a inovação no uso de ajudas manuais e materiais, encorajando os professores a adaptar e desenvolver novas estratégias pedagógicas que atendam às necessidades e interesses dos alunos e promover uma componente prática para os professores aplicarem aquilo que estiveram a assistir.

Abaixo resumem-se os objetivos traçados para a 4ª Etapa:

Quadro 33

Objetivos 4ª Etapa Seminário

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Consciencializar os professores sobre as ajudas manuais e materiais nas diferentes áreas da Ginástica;	- Dinâmicas de grupo teóricas e práticas.	Concretizado
4.2 Demonstrar a utilização correta e seguras das ajudas;	- Dinâmicas de grupo práticas.	Concretizado
4.3 Promover uma componente prática para os professores aplicarem aquilo que estiveram a assistir.	- Dinâmicas de grupo práticas.	Concretizado

Balanço Geral

Tendo em conta o objetivo geral traçado para esta área do estágio **“Desenvolver o conhecimento pedagógico do conteúdo sobre a matéria de Ginástica nos professores do SEF da ESMT”** o mesmo foi concretizado.

Quadro 34

Resultado Objetivo Geral Seminário

Objetivo Geral Seminário	Estratégia	Resultado
Desenvolver o conhecimento pedagógico do conteúdo sobre a matéria de Ginástica nos professores do SEF da ESMT.	Apresentação teórica e prática com o tema “As ajudas manuais e materiais na Ginástica de Solo e Aparelhos e o jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática”.	Concretizado

A proposta apresentada no seminário sobre "As ajudas manuais e materiais na Ginástica de Solo e Aparelhos e o jogo como estratégia metodológica no ensino da Ginástica Acrobática" contribuiu para desenvolver o conhecimento pedagógico do conteúdo (CPC) dos professores do SEF. A apresentação ofereceu uma combinação da teoria e da prática que ampliou a compreensão dos professores sobre como ensinar a Ginástica de maneira mais eficaz e segura.

O foco nas ajudas manuais e materiais permitiu aos professores entenderem melhor as técnicas de suporte físico necessárias para garantir a segurança dos alunos. Este conhecimento é crucial para prevenir lesões e aumentar a confiança dos alunos ao aprender novas habilidades gímnicas. Ao dominar essas técnicas, os professores poderão criar um ambiente de aprendizagem mais seguro, incentivando os alunos a explorarem suas capacidades de forma mais confiante e autônoma.

Além disso, a introdução do jogo como estratégia metodológica no ensino da ginástica acrobática revelou-se uma ferramenta útil para envolver os alunos de maneira lúdica e interativa.

Através das atividades e discussões propostas no seminário, os professores do SEF puderam refletir sobre as suas práticas e identificar áreas de melhoria (Apêndice XVII). A interação entre os participantes e a troca de experiências enriqueceram o conhecimento coletivo, promovendo momentos de aprendizagem. Este processo de reflexão e adaptação contínua é fundamental para o desenvolvimento profissional dos professores e para a melhoria da qualidade do ensino da Educação Física.

5. Conclusão

Após realizar uma reflexão daquilo que foi o meu percurso no estágio, foi possível identificar alguns pontos a melhorar. A principal falha à qual foi dada maior ênfase para melhorias durante o estágio foi a falta de feedbacks, essencialmente, na área da Lecionação. Numa fase inicial os feedbacks eram quase inexistentes mas, com o decorrer do tempo, foram sendo reforçados. De um modo geral, estes feedbacks eram maioritariamente descritivos, havendo uma baixa frequência de feedbacks prescritivos e interrogativos. A grande autonomia demonstrada pela turma conduziu a que os momentos de demonstração fossem reduzidos e, por vezes, nulos.

Estas falhas fizeram grande parte daquilo que foram as reflexões orientadas sobre a minha prática pedagógica.

Na área de DT, a maior dificuldade encontrada foi ao nível da comunicação com a DT. Essa barreira resultou na minha não participação nas reuniões de pais, o que teve implicações importantes como a falta de alinhamento, a perda de oportunidades de interação e implicações no acompanhamento educativo. A ausência nas reuniões de pais impediu um alinhamento eficaz entre as estratégias pedagógicas e as expectativas dos pais e alunos. Esse desalinhamento pode comprometer a implementação de um planeamento mais individualizado e o acompanhamento adequado do progresso dos alunos. A ausência nesses encontros limitou a oportunidade de construir uma rede de apoio mais robusta e de partilhar informações valiosas diretamente com os pais. Além disso, a comunicação eficaz com a DT é essencial para um acompanhamento educativo contínuo e eficaz. A falta de participação nas reuniões de pais pode ter dificultado a identificação precoce de problemas e a implementação de intervenções oportunas.

Em contrapartida, a proposta de consciencialização dos alunos para o ensino superior, especialmente através da visita de estudo à CMTV, demonstrou ser uma estratégia eficaz para motivar e preparar os alunos para a transição para a vida universitária. Os feedbacks fornecidos pelo orientador da escola foram positivos e confirmaram o sucesso da visita de estudo.

A SC também superou as expectativas, conseguindo alcançar todos os objetivos propostos inicialmente. O grande destaque da SC foi a relação de cooperação entre os alunos do 12.º ano e 7.º ano.

Na área de DE, foi possível ter um acompanhamento eficaz do professor responsável, permitindo ter um maior à vontade durante o planeamento dos treinos e participação nas competições. Os níveis de autonomia nesta área foram mais elevados comparativamente à área de DT. Os objetivos dentro desta área foram todos concretizados constatando que as estratégias implementadas foram eficazes em todo o processo.

O seminário constatou-se uma das áreas mais marcantes. A participação dos professores do SEF foi importante no sentido de cumprir com o objetivo geral traçado. A presença da professora convidada auxiliou toda a apresentação, tanto teórica como prática, mostrando grande facilidade no esclarecimento de dúvidas dos professores. De um modo geral, todos os objetivos definidos foram concretizados.

Em suma, todos os processos envolvidos no desenvolvimento do estágio pedagógico foram fundamentais para a formação e para a melhoria da prática pedagógica enquanto futura profissional de Educação Física.

6. Referências Bibliográficas

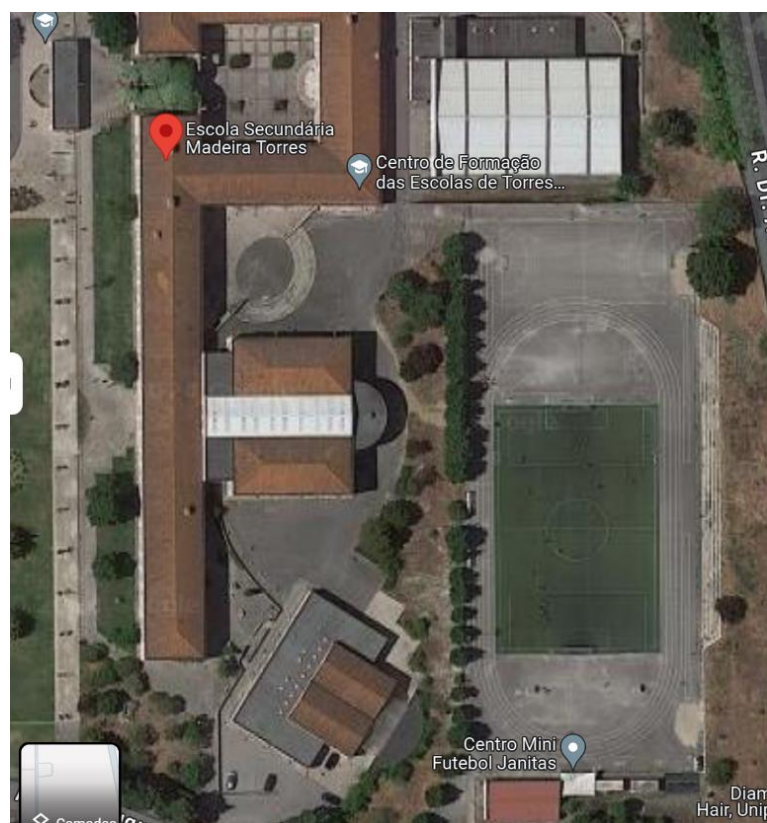
- Albuquerque, A. (1995). *Ginástica desportiva: Como se “joga”?* Porto Editora.
- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 14, 203-215.
- Azevedo, M. (1997). *A teoria cognitiva social de Albert Bandura*. Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências.
- Barbosa, T. (2007). As faltas técnicas dos alunos mais usuais nas classes de natação: Observação, identificação e intervenção do professor. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 21(126), 12-13.
- Beres, C. J. (2007). *Learning communities, achievement and completion: Exploring relationships in southern Alberta secondary schools* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Montana.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., J., Mira, J., Pedreira, M., Brás, J., Comédias, J., Monteiro, J., Marques da Costa, C., & Gabriel, J. (1992). *A educação física no 1º ciclo do ensino básico*. Lisboa, Direção-Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Comédias, J., Cruz, S., Jacinto, J., Mira, J., Pedreira, M., & Rocha, L. (2001). *Programa de educação física (reajustamento)*. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 6(35).
- Borges, R., & Maciel, R. (2016). A influência da natação no desenvolvimento dos aspetos psicomotores em crianças da educação infantil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 1(9), 292-313.
- Brunelle, J., & Toussignant, M. (1988). *La supervision de l’interaction en activité physique*. Montreal, Gaëtan Mourin.
- Carreiro da Costa, F. (1984). “O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar?” *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 1(1), 22-26.
- Carreiro da Costa, F. (1996). Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: Uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 14, 7-32.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10(11), 135-151.
- Chatard, C., Lavoie, M., Ottoz, H., Randaxhe, P., Cazorla, G., & Lacour, R. (1992). Physiological aspects of swimming performance for persons with disabilities. *Medicine & Science in Sports Exercise*, 24(11), 1276-1282.

- Comédias, J. (2012). *A avaliação autêntica em educação física, o problema dos jogos desportivos coletivos* [Dissertação de doutoramento orientada por Maria do Carmo Clímaco]. Instituto de Educação, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Condessa, I. (2009). *(Re)aprender a brincar: Da especificidade à diversidade*, Universidade dos Açores.
- Dubois, C., & Robin, J. P. (1985). *Natation : "De l'école... aux associations"*. Paris, Éditions Revue Education Physique et Sportive.
- Ehrenberg, C., & Pérez, G. (2005). Dança: Conhecimento a ser tratado nas aulas de educação física escolar. *Revista Motriz*, 11, 121-126.
- Famose, J. P. (1992). *Stratégies pédagogiques, tâches motrices et traitement de l'information*. Éditions Revue Education Physique et Sportive.
- Ferreira, J. A., Almeida, L. S. & Soares, A. P. (2001). Adaptação académica em estudantes do 1º ano: Diferenças de género, situações de estudantes e curso. *PsicoUSF*, 6, 1-10.
- Hord, S. M., & Rutherford, W. L. (1998). Creating a professional learning community: *Cottonwood Creek School*, 6(2), 1-8.
- Hord, S. M., & Sommers, W. A. (2008). *Leading professional learning communities: Voices from research and practice*. Corwin Press.
- Jardim, M. (2007). *A autoeficácia no ensino dos professores-estagiários de educação física e a sua formação no decurso do estágio pedagógico* [Dissertação de mestrado]. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- LaRocco, D. J. (2007). On the path to becoming a professional learning community: Charting change in one suburban middle school. *Journal of Research for Educational Leaders*, 4(1), 75 -101.
- Luckesi, C. (2011). *Avaliação da aprendizagem: Componente do ato pedagógico* (1ª ed., 263-294). São Paulo, Polyphonia.
- Mota, R. (1997). A educação física e o desporto escolar. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 13(76), 1-12.
- Santana, P., & Costa, B. (2016). Educação física escolar na promoção da saúde. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 1(10), 171-185.
- Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reforms. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1-22.
- Silva, E., Oliveira, M., Mendes, E., Ferreira, A., André, R., Brito, C., et al. (2010). Influência das férias na aptidão física de escolares. *Journal of Health Science Institute*, 28(2), 181-185.
- Sinelnikov, S., Inouye, J., & Kerper, S. (2015). Using leading indicators to measure occupational health and safety performance. *Safety Science*, 72(10), 240–248.

- Soares, A. P. (2003). *Transição e adaptação ao ensino superior: Construção e validação de um modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto universitário* [Dissertação de doutoramento não publicada]. Universidade do Minho.
- Spitze, T. (1970). *Choosing techniques for teaching and learning*. Home Economics Association.
- Thompson, D., Davies, N., Leis, M., & Viner, R. (2020). *Building healthy societies: A framework for integrating health and health promotion into education*. World Innovation Summit for Health.
- Verderi, E. B. (2009). *Dança na escola: Uma abordagem pedagógica*. Phorte.
- Vescio, V., Ross, D., & Adams, A. (2008). A review of research on the impact of professional learning communities on teaching practice and student learning. *Teaching & Teacher Education*, 24(1), 80 -91.
- Viana, K. (2017). A importância da formação continuada de professores alfabetizadores para melhorias na prática pedagógica: Um estudo de caso. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 3(3), 1-16.
- Vieira, G., & Soares, B. (2023). A importância da dança para o desenvolvimento infantil. *Research, Society and Development*, 12(9), 1-9.
- Wiersma, L. D., & Sherman, C. P. (2008). The responsible use of youth fitness testing to enhance student motivation, enjoyment, and performance. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 167-183.

Apêndices

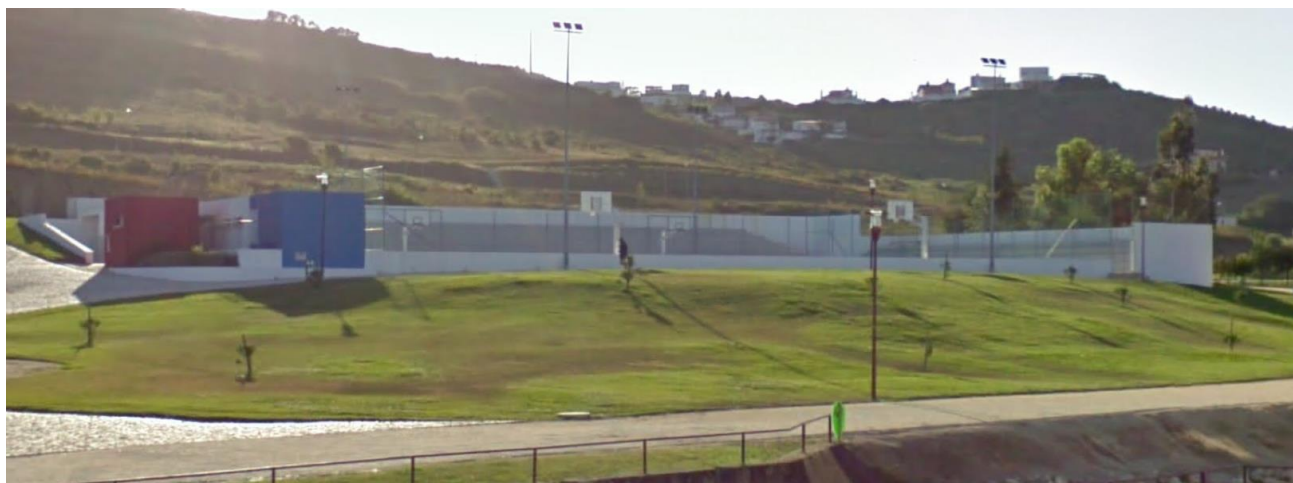
Apêndice I – Vista aérea do polidesportivo da ESMT.



Apêndice II – Ginásio 4 Física Torres Vedras.



Apêndice III – Parque Verde da Várzea



Apêndice IV – Polivalência dos espaços destinados à prática da EF.

Matérias	E1	FPav.	P1	FPis.	E3	FG	P2	E2
Futebol	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde
Basquetebol	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo	Vermelho	Verde	Amarelo
Voleibol	Amarelo	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Amarelo	Verde	Amarelo
Andebol	Amarelo	Amarelo	Verde	Vermelho	Verde	Amarelo	Verde	Amarelo
Dança	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde
Ginástica Solo	Verde	Amarelo	Verde	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde
Ginástica Aparelhos	Amarelo	Amarelo	Verde	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo
Ginástica Acrobática	Amarelo	Amarelo	Verde	Vermelho	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo
Atletismo	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Amarelo	Verde	Verde
Badminton	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Verde	Amarelo	Verde	Verde
Natação	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho

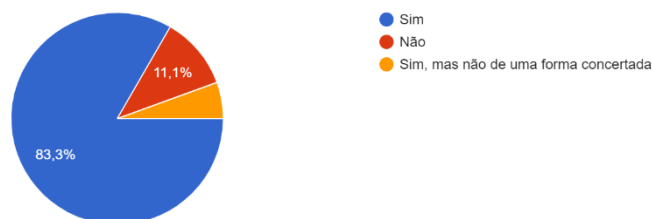
Legenda: Verde – Possível / Amarelo – Possível, mas adaptando / Vermelho – Não é possível

Apêndice V – Resultados CAP

a) O Grupo de EF apresenta uma definição de EF de qualidade comum a todos os professores? (Educação Física de qualidade: 50% do tempo de aula em AF moderada a vigorosa; aprendizagens progressivas, positivas e inclusivas; diversidade de AF; conhecimentos e aptidão física; promoção da AF para a vida)

 Copiar

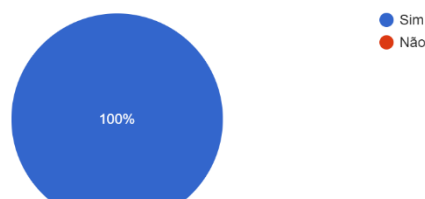
18 respostas



b) O Grupo de EF procura lecionar as matérias constantes do PNEF?

 Copiar

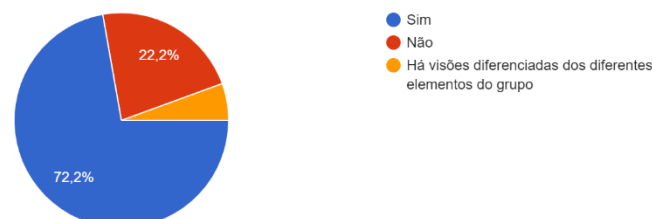
18 respostas



c) O Grupo de EF apresenta uma visão partilhada para a aprendizagem e responsabilidade partilhada pelo crescimento dos alunos?

 Copiar

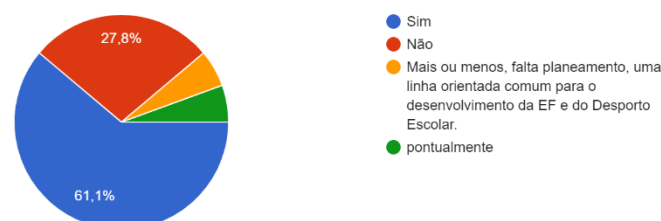
18 respostas



d) O Grupo de EF esforça-se para uma melhoria contínua e um crescimento a longo-prazo do grupo?

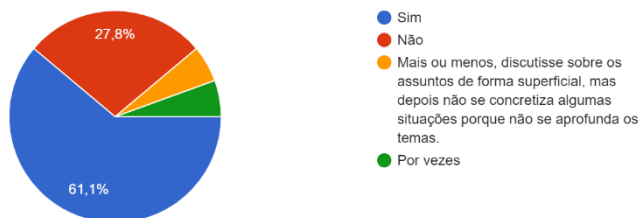
 Copiar

18 respostas



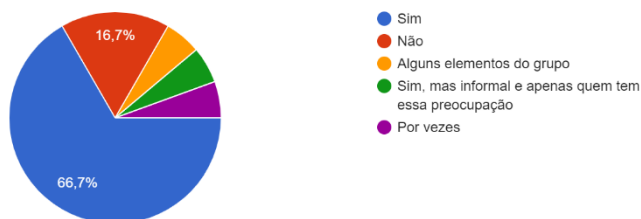
e) O Grupo de EF faz uma análise coletiva da prática pedagógica?

18 respostas



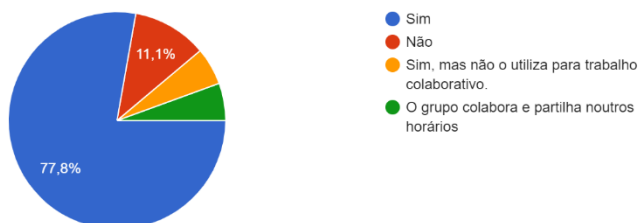
f) O Grupo de EF apoia-se no diálogo e na reflexão de ideias?

18 respostas



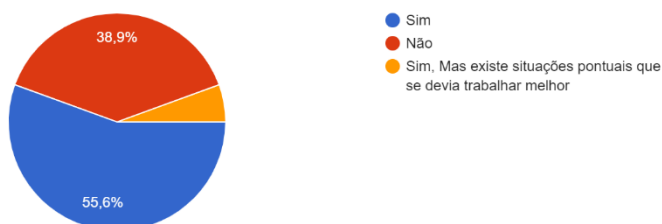
g) O Grupo de EF usufrui do horário de trabalho para a colaboração entre colegas?

18 respostas



h) O Grupo de EF apresenta um compromisso com a aprendizagem de alto nível para todos os alunos?

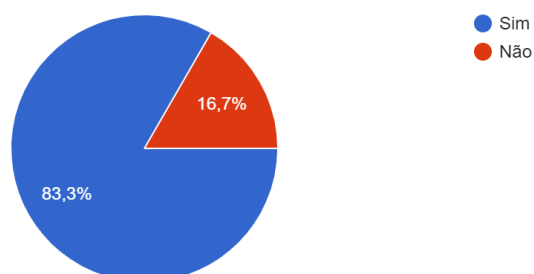
18 respostas





i) O Grupo de EF apresenta um foco primário no ensino e nas aprendizagens dos alunos?

18 respostas



Apêndice VI – Resultados Aptidão Física 1º semestre

	1º Semestre															
	Resistência				Força						Flexibilidade					Classificação%
Gênero	Milha		VV20		Abdominais		Flexões de braços		Impulsão horizontal		Senta alcança					
	Tempo	A	Perc	A	Nº	A	Nº	A	Nº	A	Dir	Esq	A Dir	A Esq	A	
M17			50	ZS	80	PA	17	FZS+	183	FZS+	22	22	ZS	ZS	ZS	12,5%
M17			94	PA	80	PA	32	PA	260	PA	34	29	ZS+	ZS+	ZS+	24,0%
F18			26	FZ	26	ZS	9	ZS	185	PA	43	42	PA	PA	PA	12,0%
F17			40	ZS	48	ZS+	15	ZS+	175	ZS+	36	32	PA	ZS	ZS	15,5%
M16			62	ZS	80	PA	34	PA	230	ZS+	23	24	ZS	ZS	ZS	17,5%
M18			60	ZS	80	PA	32	ZS+	220	ZS	42	39	PA	PA	PA	17,5%
M17			60	ZS	57	ZS+	26	ZS+	170	FZS+						11,5%
M17			85	ZS+	71	PA	22	ZS	210	ZS+	30	26	ZS+	ZS	ZS	18,0%
M17			56	ZS	80	PA	20	ZS	210	ZS+	30	27	ZS+	ZS+	ZS+	16,5%
M16			52	ZS	71	PA	33	PA	190	ZS	21	23	ZS	ZS	ZS	16,5%
M16			60	ZS	80	PA	33	PA	220	ZS+	30	29	ZS+	ZS+	ZS+	18,5%
M17			78	ZS+	80	PA	24	ZS	230	ZS+	43	41	PA	PA	PA	20,0%
M17			68	ZS	75	PA	25	ZS+			25	20	ZS	FZS+	FZS+	12,5%
F17			42	ZS	66	PA	23	PA	190	PA						16,5%
M17			90	ZS+												7,0%
F17			36	ZS	30	ZS	19	PA	155	ZS	35	35	ZS+	ZS+	ZS+	15,5%
F17			36	ZS	50	ZS+	20	PA	169	ZS+	37	30	PA	FZS+	FZS+	15,5%
M17			104	PA	80	PA	50	PA	255	PA	29	29	ZS+	ZS+	ZS+	24,0%
M18					51	ZS+	25	ZS	215	ZS	11	11	FZ	FZ	FZ	7,0%
M17			74	ZS+	30	ZS	32	PA	211	ZS+	24	24	ZS	ZS	ZS	18,0%
F17			36	ZS	70	PA	9	ZS	170	ZS+						13,5%
M17			84	ZS+	80	PA	34	PA	167	FZS+	27	25	ZS+	ZS	ZS	18,0%
M16			60	ZS					205	ZS+	24	24	ZS	ZS	ZS	9,5%
M17			102	PA	80	PA	32	PA	180	FZS+	27	24	ZS+	ZS	ZS	20,0%

Apêndice VII – Questionário Especialização Precoce e Violência no Desporto

Questionário 12ºG
Área dos Conhecimentos – Educação Física 12º ano

Responda às seguintes questões:

- a) Diga o que entende por Especialização Precoce no Desporto?
- b) Quais os malefícios que poderão estar relacionados à Especialização Precoce no Desporto?
- c) A Especialização Precoce e o Abandono Precoce estão relacionados entre si? Justifique.
- d) Aponte um estudo científico que aborde estas temáticas e refira as principais conclusões do artigo.

Questionário 12º G
Área dos Conhecimentos – Educação Física 12º ano

Responda às seguintes questões sem a utilização de qualquer tipo de plataforma de pesquisa:

- a) Por palavras suas o que entende por Violência no Desporto?
- b) Dê um exemplo de um episódio de Violência no Desporto que tenha conhecimento.
- c) Violência no Desporto e Espírito Desportivo são conceitos semelhantes?
- d) Por palavras suas defina Espírito Desportivo.

Apêndice VIII – Avaliação PTI

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) – Professor a Tempo Inteiro (P.T.I)			
Tempo útil	Tempo de instrução		Avaliação
Partes da aula	Parâmetros	CrITÉrios de Avaliação	(a) Cumpre devidamente (b) Cumpre parcialmente (c) Não cumpre
Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula	a)
		Colocação do professor e alunos	a)
		Tempo na formação de grupos	
		Verificação das condições de segurança	b)
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva	a)
		Apresentação dos objetivos da aula	b) <i>repetida</i>
		Informação dos espaços e circ. Alunos	a)
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos	b) +
		Dinamismo no aquecimento	a)
		Colocação e circulação do professor	a)
Fundamental	Gestão	Ocupação equilibrada dos espaços	a)
		Utilização de meios auxiliares	a)
		Tempos de espera	b) +
		Tempo do grupo em cada tarefa	b) +
		Segurança nas atividades	b) <i>segurança com alunos</i>
		Fornecer Feedbacks (individuais e de grupo)	a)
	Instrução	Incentivos aos alunos com mais dificuldade	a) <i>Atividade de caráter gr. O aluno mais difícil é tratado separadamente</i>
		Aplica estratégias nas tarefas	a)
		Tenta manter os alunos focados nas tarefas	b) <i>Pela forma de trabalho em grupo + com alunos</i>
		Completa o ciclo de feedback	
		Valorizar o bom desempenho dos alunos	a) +
	Clima	Enfase nos Feedbacks positivos	
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades	b)
		Autonomia dos alunos	a)
		Arrumação do Material	
Final	Gestão	Colocação do professor e dos alunos	a)
		Balanço da aula	a)
	Clima	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos	a)

Apêndice IX – Avaliação Danças entre alunos.

Avaliação – Coreografias de Dança 12ºG

(Nota: A avaliação aos colegas é anónima, por isso, sejam verdadeiros com a avaliação tendo em conta os critérios de avaliação).

Critérios de Avaliação

Níveis	Parâmetros			
	Criatividade na escolha da dança	Empenho na seleção dos adereços	Fluidez/Ritmo	Sincronização
Excelente				
Muito Bom	3 parâmetros acima			
Bom	2 parâmetros acima			
Suficiente	Apenas 1 parâmetro acima			
Fraco	Nenhum parâmetro acima			

Preenche com uma (X) a nota dos seguintes grupos:

Grupos	Excelente (4 pontos)	Muito Bom (3 pontos)	Bom (2 pontos)	Suficiente (1 ponto)	Fraco (0 pontos)
Grupo 1	X				
Grupo 2	X				
Grupo 3	X				
Grupo 4		X			

Apêndice X – Resultados Aptidão Física 2º semestre.

	2º Semestre															
	Resistência				Força						Flexibilidade					Classificação%
Gênero	Milha		VV20		Abdominais		Flexões de braços		Impulsão horizontal		Senta alcança					
	Tempo	A	Perc	A	Nº	A	Nº	A	Nº	A	Dir	Esq	A Dir	A Esq	A	
M17					59	ZS+			192	ZS	24	24	ZS	ZS	ZS	7,0%
M17			94	PA	85	PA	35	PA	260	PA	28	29	ZS+	ZS+	ZS+	24,0%
F18			30	FZS+	30	ZS	20	PA	174	ZS+	42	42	PA	PA	PA	15,0%
F17			44	ZS+	42	ZS	15	ZS+			33	31	ZS+	ZS	ZS	14,0%
M16			74	ZS+	72	PA			225	ZS+	21	25	ZS	ZS	ZS	16,0%
M18			52	ZS	80	PA			256	PA						12,5%
M17			74	ZS+	45	ZS	23	ZS	175	FZS+	30	30	ZS+	ZS+	ZS+	15,0%
M17			74	ZS+	71	PA	22	ZS	220	ZS+	26	27	ZS	ZS+	ZS	18,0%
M17																
M16			52	ZS	56	ZS+	24	ZS+	198	ZS+	27	21	ZS+	ZS	ZS	15,5%
M16			74	ZS+	72	PA	25	ZS+	225	ZS+	27	29	ZS+	ZS+	ZS+	20,0%
M17			94	PA	72	PA	20	ZS	225	ZS+	40	39	PA	PA	PA	22,0%
M17			50	ZS	72	PA	19	ZS	204	ZS	24	26	ZS	ZS	ZS	14,5%
F17			37	ZS	85	PA	20	PA	204	PA	40	37	PA	PA	PA	20,5%
M17			82	ZS+	85	PA	28	ZS+	150	FZS+	15	13	FZS+	FZ	FZ	15,0%
F17			38	ZS	31	ZS	20	PA	150	ZS	35	36	ZS+	PA	ZS+	15,5%
F17			27	FZS+	37	ZS	15	ZS+	150	ZS	33	31	ZS+	ZS	ZS	11,0%
M17																
M18			62	ZS			22	ZS	242	ZS+	14	12	FZ	FZ	FZ	9,5%
M17			74	ZS+	45	ZS	21	ZS	230	ZS+	20	19	FZS+	FZS+	FZS+	15,0%
F17			36	ZS	85	PA	15	ZS+	180	ZS+	39	38	PA	PA	PA	18,5%
M17			90	ZS+	85	PA	36	PA	172	FZS+	25	28	ZS	ZS+	ZS	18,0%
M16					73	PA	28	ZS+								7,0%
M17			106	PA					187	ZS	23	23	ZS	ZS	ZS	13,0%

Apêndice XI – Produto Projeto de Lecionação ECA 3.



Apêndice XII – Visita CMTV.



Apêndice XIII – Atividades SC.





Apêndice XIV – Organização SC.

SAÍDA DE CAMPO SÃO MARTINHO DO PORTO – PROGRAMA

MATERIAL:

4 CONES DE PLÁSTICO	PAGAIAS E COLETES
1 LENÇO	KAYAKS
1 REDE VOLEIBOL DE PRAIA	CONES DE PLÁSTICO
3 BOLAS DE VOLEIBOL	30 COLETES
3 APITOS	1 MARTELO
3 BOLAS DE RUGBY	SACOS DO LIXO
3 BOLAS DE FUTEBOL	1 CORDA GRANDE

HORÁRIOS:

9:30/9:45H	CHEGADA
10/13H	CANOAGEM E JOGOS
13/14H	ALMOÇO
14/15H	JOGOS TRADICIONAIS
15/15:30H	PLOGGING
16H	SAÍDA

Grupo 1 (CANOAGEM)

7º ano	12º ano
Beatriz	Afonso
Camila	Celina
Dominic Leiti	Gabriel
Guilherme Cardadeiro	Gonçalo Silva
Gustavo Carvalho	Gonçalo Martinho
Gustavo Penetra	Guilherme Abreu
João Penetra	Guilherme Lourenço
Maria Lopes	Martim
Rodrigo Godinho	Tiago Taveira
Madalena Pinheiro	

Constança

Grupo 2 (JOGOS)

FUTEBOL		
ANDREIA (7º ANO)	X	MARIA GOMES (7ºANO)
DIANA (12º ANO)		TIAGO MACHADO (12ºANO)
GONÇALO (7º ANO)		DINIS FERREIRA (7ºANO)
HENRIQUE (12º ANO)		GUI NOGUEIRA (12ºANO)

VOLEIBOL		
GUI ANTUNES (12º ANO)	X	FRANCISCO (12ºANO)
MIRIAM (12º ANO)		INÊS (12ºANO)
MIGUEL (7ºANO)		MARTIM ANTUNES (7ºANO)

RUGBY		
SARA (7º ANO)	X	EVA (7ºANO)
MARGARIDA (12º ANO)		MIGUEL (12ºANO)
MARTIM ESTEVES (7º ANO)		DANIEL (7ºANO)
SALVADOR (12º ANO)		MADALENA (12ºANO)

Grupo CANOAGEM para JOGOS

FUTEBOL		
BEATRIZ (7º ANO)	X	MARIA LOPES (7ºANO)
MARTIM GOMES (12º ANO)		GUI LOURENÇO (12ºANO)
GUSTAVO (7º ANO)		MADALENA (7ºANO)

VOLEIBOL		
CONSTANÇA (7º ANO)	X	CELINA (12ºANO)
GUI ABREU (12º ANO)		AFONSO (12ºANO)
GABRIEL (12º ANO)		JOÃO PENETRA (7ºANO)

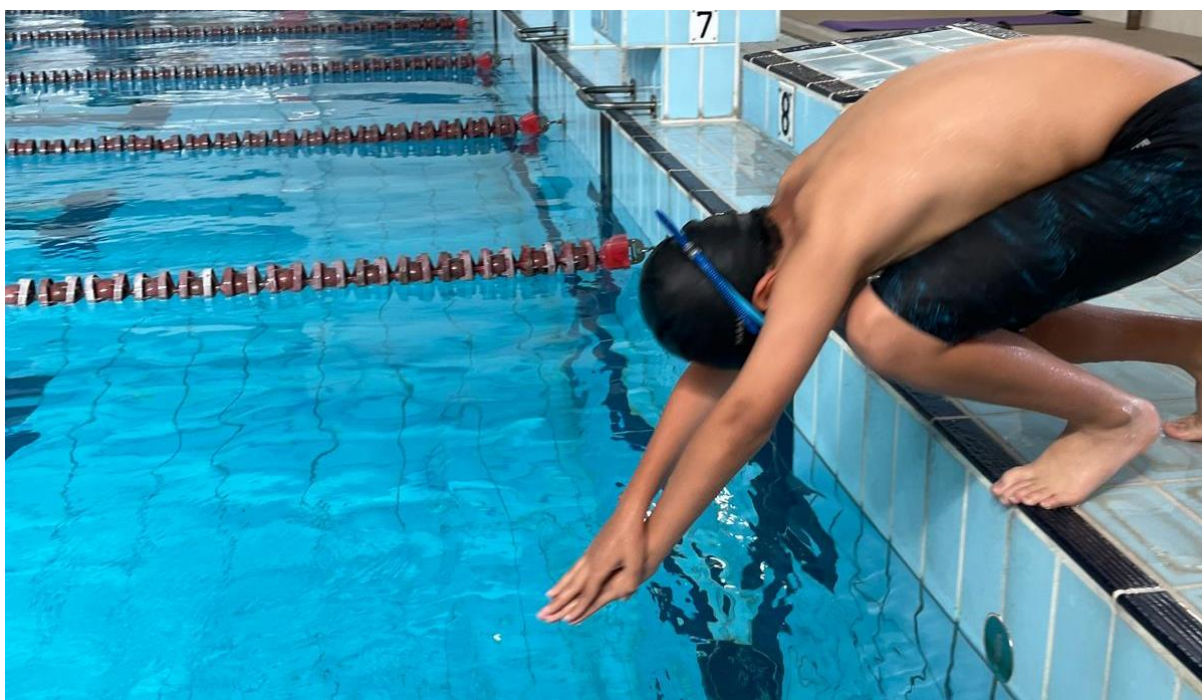
RUGBY		
DOMINIC (7ºANO)	X	CAMILA (7ºANO)
GONÇALO SILVA (12º ANO)		GONÇALO MARTINHO (12ºANO)
GUSTAVO (7º ANO) <i>carvalho</i>		RODRIGO GODINHO (7ºANO)
		<i>Gustavo penetra.</i>

Grupos JOGOS TRADICIONAIS

JOGO DA CORDA		
GUI ANTUNES (12ºANO) – Nº1	X	FRANCISCO (12ºANO) – Nº1
MIRIAM (12ºANO) – Nº2		INÊS (12ºANO) – Nº2
MIGUEL (7ºANO) – Nº7		MARTIM ANTUNES (7ºANO) – Nº7
SARA (7ºANO) – Nº5		EVA (7ºANO) – Nº5
MARTIM ESTEVES (7ºANO) – Nº6		DANIEL (7ºANO) – Nº6
MARGARIDA (12ºANO) – Nº3		MIGUEL (12ºANO) – Nº4
SALVADOR (12ºANO) – Nº4		MADALENA (12ºANO) – Nº3

JOGO DO LENÇO		
GUI ABREU (12ºANO) – Nº1	X	AFONSO (12ºANO) – Nº1
GUSTAVO Penetra (7ºANO) – Nº4		CELINA (12ºANO) – Nº3
GABRIEL (12ºANO) – Nº2		JOÃO PENETRA (7ºANO) – Nº5
GONÇALO SILVA (12ºANO) – Nº3		CAMILA (7ºANO) – Nº4
GUSTAVO Carvalho (7ºANO) – Nº5		GONÇALO MARTINHO (12ºANO) – Nº2
DOMINIC (7ºANO) – Nº6		RODRIGO GODINHO (7ºANO) – Nº6

Apêndice XV – Progressões Saltos de cabeça para a água.



Apêndice XVI – Saltos de Cabeça para a água.



Apêndice XVII – Dinâmica de Grupo Seminário.

Matriz Dinâmica de Grupos – Seminário de Estágio

GRUPO D

Elemento Gímnico	Roda e Rodada
------------------	---------------

Indique **1 Progressão de Aprendizagem** para cada elemento gímnico acima:

Roda – Banco suco – apoios alternados de mãos e pés.

Reuther – apoios de mãos no aforeslo

Rodada – igual, mas apoios simultâneos de pés.

Indique **1 ajuda manual** para cada elemento gímnico acima:

Zona do arco

Anexos

Anexo 1 – Mapa Estratégico AEMT.

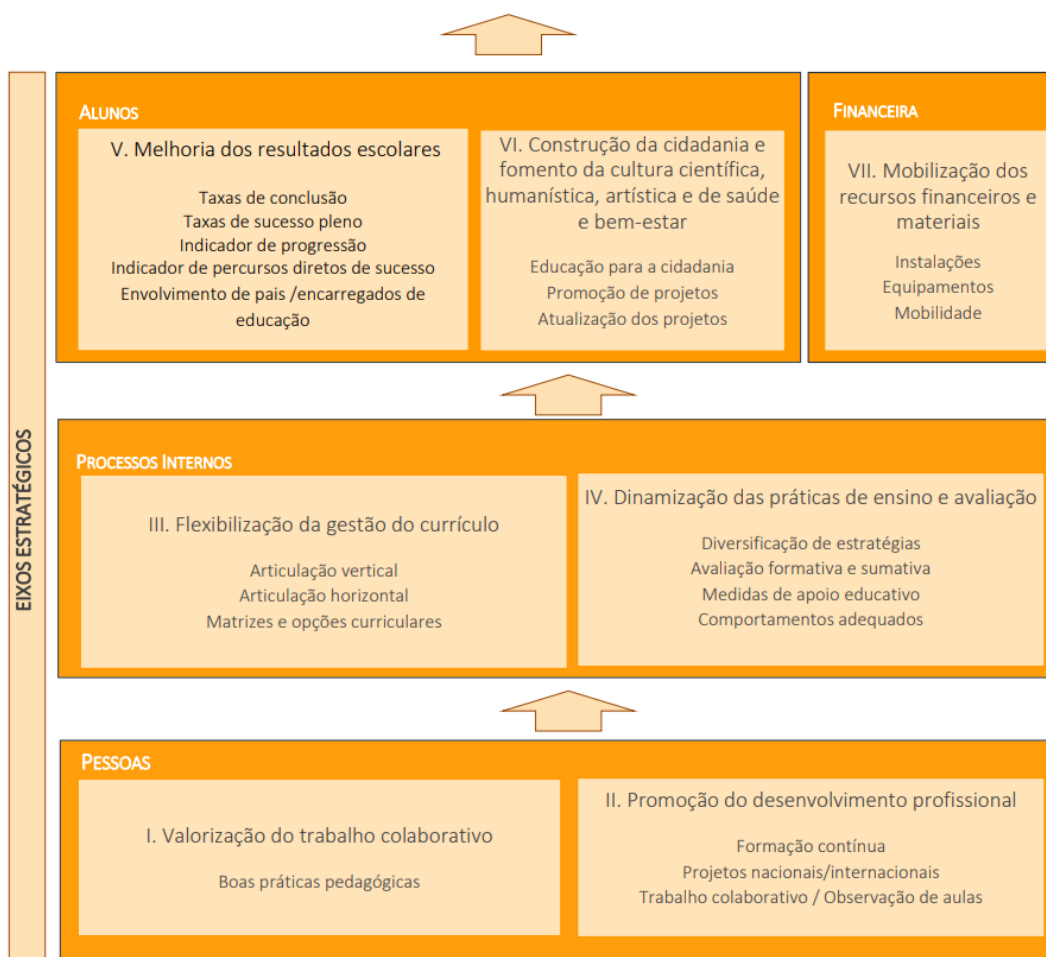


MAPA ESTRATÉGICO

MISSÃO: Concretizar o desígnio da Educação Inclusiva e promover um ensino de qualidade que proporcione uma sólida formação académica e contribua para a formação de cidadãos livres e íntegros, pessoal, social e ambientalmente responsáveis, com forte sentido de participação, competência e adaptabilidade à mudança.

VISÃO: Agrupamento de referência pela prestação de um serviço educativo de elevada qualidade, reconhecido pela riqueza dos seus recursos humanos e pelo seu contributo para o desenvolvimento da comunidade.

VALORES: * autonomia * cidadania * confiança * cooperação * credibilidade * democracia * diversidade * exigência * inclusão * inovação * integridade * justiça * liberdade * participação * reflexão * respeito * responsabilidade



Anexo 2 – Consequências, causas e formas de intervenção no estilo Costas.

Tabela 2. Erros mais frequentes, na técnica de Costas, consequências, causas e formas de intervenção.

	Erros mais frequentes	Consequências	Possíveis Causas	Hipótética intervenção
Posição corporal	Desalinhamento horizontal	Aumento da [A] > aumento da [D]	1) Batimento dos MI profundos 2) Olhar para pés 3) Anca frouxa 4) Cabeça elevada	1) Ouvir pés a fazer espuma e barulho 2) Olhar para tecto 3) Elevar a anca 4) Olhar para o tecto
	Desalinhamento lateral	Aumento da [A] > aumento da [D]	1) Ausência da rotação longitudinal do corpo 2) Rotação exclusiva do tronco 3) Recuperação lateral do MS	1) e 2) Apontar alternadamente ombros para o tecto; 3) batimento de pés para a esquerda e 3 batimentos para a direita 3) ver intervenção nos erros da acção dos membros superiores
Acção dos membros inferiores	Batimento profundo	Aumento da [A] > aumento da [D]	1) Anca funda 2) Batimento muito amplo 3) Mandíbula encostada ao peito	1) Elevar a anca 2) Ouvir os pés a fazer espuma e barulho 3) Olhar para tecto
	Batimento com os joelhos em extensão	Diminui aceleração segmentar > diminui vorticidade > diminui a [Prop]	1) Reduzida amplitude articular do joelho 2) Acção exclusiva de coxa	1) e 2) manipulação; feed-back ("chutar" a água, ficando joelho; chutar uma bola à superfície)
	Batimento tipo "bicicleta"	Aumento da [A] > aumento da [D] Diminuição da [A] > diminui a [Dp] e a [L]	1) Excessiva acção do anca e do joelho	1) Manter os MI mais estendidos; manipulação; feed-back; exercitar com barbatanas (se possível)
	Pé em dorsiflexão	Diminuição da [A] > diminui [Dp] e [L] Por vezes [R] e [P] com sentidos opostos ao deslocamento	1) Contração do Tibial anterior	1) manipulação; feed-back (colocar os pés em "pontas"); exercitar com barbatanas (se possível)
Acção dos membros superiores	Entrada com a mão em pronação	Aumento da [D]	1) Não roda a mão durante a recuperação 2) Roda o corpo no sentido oposto à entrada	1) Feed-back (primeiro dedo a entrar na água é o "mindinho"); manipulação 2) Exercitar MI x rotação corpo; feed-back; manipulação
	Entrada com o apoio cruzado	Desalinhamento lateral	1) Recupera o MS em flexão	1) Feed-back (manter o braço estendido); Manipulação; exercitar braçada simultânea
	Entrada com o MS afastado do corpo	Aumento da [D] Diminui a amplitude do TM	1) Recupera o MS lateralmente	1) Feed-back (braço próximo da orelha); manipulação; nadar muito próximo do separador pista, sem lhe tocar
	Empurra a água directamente para baixo na 1ª acção descendente (AD)	Desalinhamento horizontal	1) Não acentua o TM curvilíneo 2) Não roda o punho	1) e 2) Feed-back (mão para baixo, fora e trás); manipulação; exercitar 1MS x MI
	Cotovelo caído na 1ª AD	Compromete as acções seguintes > Diminui a [Prop]	1) Falta de força específica dos MS	1) Feed-back (afundar a mão quando aponta ombro/MS contrário para o tecto); manipulação; exercitar 1MSxMI
	Inicia precocemente a 1ª acção ascendente (AA)	Diminui a amplitude do TM > diminui a [Prop]	1) Não associa a rotação longitudinal do corpo	1) Feed-back; manipulação; exercitar MI x rotação longitudinal
	MS em extensão durante a 1ª AA	Diminui a [Prop]	1) Não acentua o TM curvilíneo	1) Feed-back (afundar a mão quando aponta ombro/MS contrário para o tecto); manipulação; exercitar 1MSxMI
	Mão sai fora de água na 1ª AA	Diminui a [Prop]	1) Não associa a rotação longitudinal do corpo 2) Deslocamento da mão vertical e não diagonal (cima/trás)	1) Feed-back; manipulação; exercitar MI x rotação longitudinal
	Má orientação da mão na 1ª AA	Diminui a [Prop] Desalinhamento horizontal	1) Realiza o TM circular ou rectilíneo	1) Feed-back; manipulação; exercitar 1MSxMI
	Empurra a água directamente para baixo ou para trás na 2ª AD	Desalinhamento horizontal (baixo) Altera a sincronização MS x MS (trás) Diminui a [Prop] (trás)	1) Não acentua o TM curvilíneo	1) Feed-back; manipulação; exercitar 1MSxMI
	Recupera o MS em flexão	Entrada com o apoio cruzado	1) Saída muito próxima do tronco 2) Cotovelo é a primeira porção do MS a sair da água	1) Feed-back (saída com braço estendido); manipulação; exercitar 1MSxMI
	Recupera o MS lateralmente	Desalinhamento lateral	1) Saída afastado da coxa	1) Feed-back (braço passa na vertical do ombro; braço funciona como moinho); manipulação; exercitar 1MSxMI
	Não roda a mão durante a recuperação	Entrada com a mão em pronação	1) Excessiva preocupação com os MI e/ou a posição corporal	1) Feed-back (sai com palma da mão virada para dentro e entrar com palma da mão virada para fora); manipulação; exercitar 1MSxMI
Sincronização MS x MS	Sincronização sobreposta	Técnica descontínua > aumento do [CE]	1) Entrada do MS após fim da recuperação do MS oposto 2) Uso de placa para exercitar a técnica completa	1) e 2) Feed-back (quando uma mão entra, a outra sai; as mãos nunca se encontram); manipulação 2) Exercitar sem material auxiliar
	Sincronização semi-sobreposta	Técnica descontínua > aumento do [CE]	1) Entrada do MS durante a 1ª AA do MS oposto	1) Feed-back (quando uma mão entra, a outra sai); manipulação
Sincronização MS x MI	Realiza 2 batimentos por ciclo	Diminui a [Prop] por ciclo gestual Possível desalinhamento horizontal	1) Falta força específica dos MI 2) Não domina o ritmo da pernada	1) e 2) Feed-back; exercitar MI; exercitar MI com um ou dois MS fora de água, apontando-os para o tecto
	Realiza 4 batimentos por ciclo	Diminui a [Prop] por ciclo gestual Desalinhamento horizontal	1) Pernada arritmica	1) Feed-back (manter o ritmo da pernada; pernas nunca param); exercitar MI

4

Anexo 3 - Consequências, causas e formas de intervenção no estilo Crol.

Tabela 1. Erros mais frequentes, na técnica de Crol, consequências, causas e formas de intervenção.

	Erros mais frequentes	Consequências	Possíveis Causas	Hipotética Intervenção
Posição corporal	Desalinhamento horizontal	Aumento da área de secção transversa (A) > aumento da força de arrasto (D)	1) Batimento dos membros inferiores (MI) profundo 2) Cabeça emersa (tentar hidroplanar) 3) Anca funda	1) Ouvir pés a fazer barulho e espuma 2) Olhar para fundo piscina 3) Elevar a anca
	Desalinhamento lateral	Aumento da [A] > aumento da [D]	1) Ausência rotação longitudinal corpo 2) Rotação exclusiva do tronco 3) Cabeça muito afundada 4) Recuperação lateral do MS 5) MS passa a linha média do corpo durante a ação lateral interior (ALI)	1) e 2) Apontar alternadamente ombros para o tecto; 3) batimento para a esquerda e 3 batimentos para a direita 3) Olhar para baixo e ligeiramente para a frente 4) e 5) ver intervenção nos erros da acção dos membros superiores
	Posição da cabeça muito baixa	Aumento da [A] > aumento da [D]	1) Mandíbula encostada ao peito	1) Olhar para baixo e ligeiramente frente; exercício de contraste (p.e., exercitar passada com cabeça emersa)
Acção dos membros inferiores	Batimento profundo	Aumento da [A] > aumento da [D]	1) Anca funda 2) Batimento muito amplo 3) Cabeça emersa	1) Elevar anca 2) Ouvir pés a fazer barulho e espuma; movimento curto 3) Baixa a posição da cabeça; exercitar sem placa
	Batimento com os joelhos em extensão	Diminui aceleração segmentar > diminui velocidade > diminui a propulsão (Prop)	1) Reduzida amplitude articular do joelho 2) Acção exclusiva da coxa	1) e 2) "chutar" a água, flexindo joelho; manipulação; feed-back
	Batimento tipo "bicicleta"	Aumento [A] > aumento [D] Diminuição [A] > diminui arrasto propulsivo (Dp) e força ascensional (U)	1) Excessiva acção da anca e do joelho	1) Manter MI mais estendido; manipulação; feed-back; exercitar com barbatanas (se possível)
	Pé em dorsiflexão	Diminuição da [A] > diminui [Dp] e [U] Por vezes resultante (R) e força propulsiva efectiva (P) com sentidos opostos ao deslocamento	1) Contração do Tíbia anterior	1) Colocar os pés em "pontas"; manipulação; feed-back; exercitar com barbatanas (se possível)
	Movimentos tipo "tesoura"	Diminui a [Prop] Diminui a acção equilibradora	1) Sincronização MSxMS descontínua 2) Rotação longitudinal exagerada	1) Exercitar sincronização alternada; usar pull-buoy a juntar os MI 2) Exercitar sincronização entre a passada e a respiração (MI x respiração); exercitar braçada unilateral; sincronizada com passada e respiração (IMS x MIrespiração); usar pull-buoy a juntar os MI
Acção dos membros superiores	Incorrecta orientação da mão na entrada	Aumento da [D] Tendência para acção descendente (AD) directamente para baixo	1) Não roda a mão durante recuperação	1) Feed-back; manipulação; exercitar recuperação do membro superior (MS)
	Apoio cruzado na entrada ou afastado da linha do ombro	Desalinhamento lateral > aumento da [D]	1) Não faz a 2ª fase da recuperação do MS (apoio cruzado) 2) Recuperação lateral	1) Feed-back; manipulação; tocar com a ponta dos dedos na placa (IMS x MIrespiração) 2) Nadar com ombro junto a separador; sem lhe tocar com a mão
	Extensão incompleta do MS na entrada	Altera sincronização global Altera amplitude do trajecto motor (TM)	1) Procura aumento da velocidade a partir do aumento da frequência gestual (FG)	1) Feed-back ("fazer braçadas de gigante"); manipulação; tocar com a ponta dos dedos na placa (IMS x MIrespiração)
	Empurra a água directamente para baixo na AD	Desalinhamento horizontal > aumento da [D]	1) Não faz o TM curvilíneo tridimensional	1) Feed-back (fazer um "S" invertido); manipulação; exercitar IMSxMIrespiração
	Cotovelo caído na AD	Compromete as acções seguintes > Diminui a [Prop]	1) Falta de força específica dos MS 2) Falta de sensibilidade para gerar apoio	1) Feed-back; manipulação; exercitar IMSxMIrespiração 2) Exercícios de contraste (p.e., MS com punho fechado)
	Inicia precocemente a acção lateral interior (ALI)	Diminui a [Prop]	1) Não acentua o TM curvilíneo 2) Reduzida amplitude braçada	1) Feed-back (mão passa debaixo do corpo); manipulação; exercitar IMSxMIrespiração
	Amplitude da ALI reduzida	Desalinhamento lateral > diminui a [Prop]	1) Não acentua o TM curvilíneo	1) Feed-back; manipulação; exercitar IMSxMIrespiração
	Cruza a linha média do corpo na ALI	Aumento da rotação longitudinal	1) Não faz a rotação longitudinal	1) Feed-back; manipulação; exercitar IMSxMIrespiração
	TM rectilíneo, sem executar a ALI	Desalinhamento lateral > diminui a [Prop] Perda do apoio na água > diminui a [U] > diminui a [Prop]	1) Predomínio [Dp] em detrimento [U]	1) Feed-back; manipulação; exercitar o "S" invertido do TM
	Não culminar a acção ascendente (AA) com o MS estendido	Diminui a [Prop]	1) Falta força específica dos MS	1) Feed-back (polegar sai próximo da coxa; braçada de gigante); manipulação
	Empurra a água directamente para cima ou trás na AA	Diminui a [Prop] (trás) Desalinhamento horizontal (trás)	1) Não acentua o TM curvilíneo 2) Falta força específica dos MS	1) Feed-back; manipulação; 2) Exercitar IMSxMIrespiração
	Recupera lateralmente o MS	Desalinhamento lateral	1) Falta de flexibilidade do ombro 2) Saída afastado da coxa	1) e 2) Tocar mão na axila; Crol "surf"
	Recupera com o MS estendido	Desalinhamento horizontal Aumenta a duração da recuperação Acção MI cruzados	1) Excessiva preocupação com a entrada e a AA em extensão	1) Tocar mão na axila; Crol "surf"
Sincronização MS x MS	Sincronização sobreposta	Técnica descontínua > aumento do custo energético (CE)	1) Entrada do MS após o fim da recuperação do MS oposto 2) Uso placa para exercitar a técnica completa	1) e 2) Feed-back (quando uma mão entra, a outra sai, as mãos nunca se encontram); manipulação 2) Exercitar técnica sem materiais auxiliares
	Sincronização semi-sobreposta	Técnica descontínua > aumento do [CE]	1) Entrada MS durante a ALI do MS oposto	1) Feed-back (quando uma mão entra, a outra sai); manipulação
Sincronização MS x MI	Realiza 2 batimentos por ciclo	Diminui a [Prop] por ciclo gestual Possível desalinhamento horizontal	1) Falta de força específica dos MI	1) Feed-back; exercitar MI x respiração; exercitar MI com cabeça emersa
	Realiza 4 batimentos por ciclo	Diminui a [Prop] por ciclo gestual Desalinhamento horizontal	1) Para o batimento dos MI durante a emersão da cabeça	1) Feed-back (batimento MI mais forte durante a inspiração); exercitar MI; exercitar MI x respiração
Sincronização MS x respiração	Eleva a cabeça	Desalinhamento horizontal > aumento da [D]	1) Não tem orelha "encostada" ao ombro 2) Exercitou MI x respiração lateral com pega de duas mãos na placa 3) Não faz a rotação sobre o eixo longitudinal	1) Feed-back (olhar para o lado e ligeiramente trás); manipulação 2) Exercitar MI x respiração com o braço do lado da inspiração junto do corpo e o outro no prolongamento 3) Exercitar MI x rotação longitudinal do corpo
	Rotação precoce ou atrasada	Diminui a [Prop] Aumenta a [D] Altera a sincronização global da técnica	1) Não começa a rodar a cabeça durante a AD	1) Feed-back (começa a rodar a cabeça quando vê o braço já todo dentro de água); manipulação; exercitar IMSxMIrespiração
	Rotação lateral e olha para a frente	Desalinhamento horizontal > aumento da [D]	1) Não inspira no vale de onda criada pela cabeça 2) Exercitou MI x respiração lateral com pega de duas mãos na placa	1) Feed-back; manipulação; exercitar IMSxMIrespiração 2) Exercitar MI x respiração com o braço do lado da inspiração junto do corpo e o outro no prolongamento
	Inspira e expira durante a emersão	Desalinhamento horizontal > aumento da [D]	1) Não domina o ritmo respiratório da adaptação ao meio aquático	1) Exercitar o controlo e o ritmo respiratório (adaptação meio aquático)