

**CATARINA ISABEL RIBEIRA FERREIRA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA  
BRAAMCAMP FREIRE**

**Orientador da Faculdade: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães**

**Orientador da Escola: Professor Paulo Jorge Garcia Martins**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2021**

**CATARINA ISABEL RIBEIRA FERREIRA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA  
BRAAMCAMP FREIRE**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 76/2021, no dia 25 de Março de 2021, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Prof. Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa**

**2021**

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, João e Laura, e à minha irmã Inês, por todo o apoio, compreensão e incentivo ao longo deste percurso. Que eu saiba retribuir-vos tudo o que fazem por mim.

Ao professor Paulo Martins, orientador da escola, pela competência, exigência e boa disposição. Agradeço os momentos de partilha e reflexão diárias e o apoio e confiança que sempre transmitiu.

Aos professores Rui Petrucci e Jorge Mira, pelo conhecimento, disponibilidade e colaboração.

À Beatriz Alexandre e ao Ivo Palma, o meu núcleo de estágio, por tudo o que vivemos e partilhámos. Obrigada pelo apoio e incentivos ao desenvolvimento profissional e pessoal, pelas reflexões conjuntas e pelos momentos de alegria e boa disposição. Estou-vos genuinamente grata.

À Margarida Bento, Bernardo Serra e Bruno Monteiro, pela amizade, cooperação e encorajamento.

À área disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, pela forma como nos receberam, por se mostrarem disponíveis para nos ajudar e por nos motivarem.

Ao professor Fernando Ventura e ao professor Pedro Moreira pela colaboração, competência e entrega à profissão.

Aos alunos do 11.º6 e aos atletas do desporto escolar de voleibol, por me terem ajudado a aprender a ser professora e me terem feito crescer como pessoa.

A todos os professores que fizeram parte do meu percurso académico, em particular o professor Luís Bom, pelo conhecimento, exigência e disponibilidade.

Aos meus amigos, por serem exemplo, por acreditarem em mim e por me fazerem crescer. Um agradecimento especial à minha amiga Joana Vanessa pela presença constante e apoio incondicional.

## Resumo

O presente documento surge no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na Escola Secundária Braamcamp Freire no ano letivo 2019-2020. Este ano ficou marcado pela pandemia da COVID-19 que levou ao encerramento das escolas, tendo o estágio terminado mais cedo que o previsto.

O objetivo deste documento é apresentar de forma crítica o processo de desenvolvimento do estágio, que sustentado em quatro áreas de intervenção– Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário– permite o desenvolvimento de competências e valências essenciais à profissão docente.

Este relatório expõe o produto das principais opções tomadas no âmbito de cada área, que seguiu uma metodologia de projeto e um modelo de planeamento por etapas. Assim, apresenta-se a análise e reflexão das principais vivências e problemáticas experienciadas destacando-se os processos desenvolvidos, as estratégias adotadas e as competências adquiridas.

O exercício desta profissão configurada pelos desafios da escola do século XXI, exige professores com conhecimento, competências sociais e humanas e espírito crítico e reflexivo que se responsabilizem pela formação de pessoas, educação pelos valores e prática da cidadania.

**Palavras-chave:** Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário; Profissão-Professor.

## **Abstract**

This document is part of the Pedagogical Internship of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Lusophone University of Humanities and Technologies, held at the Braamcamp Freire Secondary School in the academic year 2019-2020. This year was marked by the COVID-19 pandemic that led to the closure of schools, and the internship ended earlier than expected.

The objective of this document is to critically present the internship development process, which based on four intervention areas - Teaching, Classroom Management, School Sports and Seminar - allows the development of essential skills for the teaching profession.

This report exposes the product of the main options taken within the scope of each area, which followed a project methodology and a model of planning in stages. Thus, the analysis and reflection of the main experiences and problems experienced are presented, highlighting the processes developed, the strategies adopted and the skills acquired.

The exercise of this profession configured by the challenges of the 21<sup>st</sup> century school, requires teachers with knowledge, social and human skills and a critical and reflective spirit who are responsible for the training of people, education for the values and practice of citizenship.

**Keywords:** Teaching; Class Head-Teaching; School Sports; Seminar; Profession-Teacher

## **Abreviaturas**

AEBF – Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire

AGIC – Avaliação; Gestão; Instrução; Clima

C1 – Campo (exterior)

C2 – Zona de passagem (exterior)

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESBF – Escola Secundária Braamcamp Freire

GG – Ginásio Grande (interior)

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAPJ – Modelo de Abordagem Progressiva ao Jogo

MIRA – Metas Individuais para Regulação em Aula

PAA – Plano Anual de Atividades

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RI – Regulamento Interno

SG – Sala de Ginástica (interior)

SBV – Suporte Básico de Vida

ZSAP – Zona Saudável de Aptidão Física

# Índice

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introdução.....</b>                                      | <b>10</b> |
| <b>1. Lecionação .....</b>                                  | <b>16</b> |
| 1.1. Caraterização da Turma .....                           | 20        |
| 1.2. 1.ª Etapa.....                                         | 21        |
| 1.2.1. Domínio das Atividades Físicas .....                 | 23        |
| 1.2.2. Domínio da Aptidão Física .....                      | 29        |
| 1.2.3. Domínio dos Conhecimentos.....                       | 30        |
| 1.2.4. Autoavaliação da Estagiária.....                     | 30        |
| 1.3. 2.ª Etapa.....                                         | 32        |
| 1.3.1. Domínio das Atividades Físicas .....                 | 36        |
| 1.3.2. Domínio da Aptidão Física .....                      | 42        |
| 1.3.3. Domínio dos Conhecimentos.....                       | 43        |
| 1.3.4. Autoavaliação da Estagiária.....                     | 44        |
| 1.4. 3.ª Etapa.....                                         | 46        |
| 1.4.1. Domínio das Atividades Físicas .....                 | 48        |
| 1.4.2. Domínio da Aptidão Física .....                      | 54        |
| 1.4.3. Domínio dos Conhecimentos.....                       | 55        |
| 1.4.4. Autoavaliação da Estagiária.....                     | 55        |
| 1.5. 4.ª Etapa.....                                         | 57        |
| 1.6. Professor a Tempo Inteiro .....                        | 57        |
| <b>2. Direção de Turma.....</b>                             | <b>60</b> |
| 2.1. Caracterização da Turma.....                           | 61        |
| 2.2. 1.ª Etapa.....                                         | 62        |
| 2.3. 2.ª Etapa.....                                         | 64        |
| 2.4. 3.ª Etapa.....                                         | 67        |
| 2.5. 4.ª Etapa.....                                         | 69        |
| 2.6. Projeto Time-Line .....                                | 69        |
| 2.7. Saída de Campo.....                                    | 71        |
| <b>3. Desporto Escolar .....</b>                            | <b>78</b> |
| 3.1. Desporto Escolar no AEBF .....                         | 80        |
| 3.2. Caracterização do Grupo-Equipa .....                   | 82        |
| 3.3. 1.ª Etapa.....                                         | 83        |
| 3.4. 2.ª Etapa.....                                         | 87        |
| 3.4.1. Grupo de Atletas de Nível Introdução.....            | 87        |
| 3.4.2. Grupo de Atletas de Níveis Elementar e Avançado..... | 89        |
| 3.4.3. Competição.....                                      | 91        |
| 3.4.4. Autoavaliação da Estagiária.....                     | 92        |
| 3.5. 3.ª Etapa.....                                         | 93        |
| 3.5.1. Grupo de Atletas de Nível Introdução.....            | 93        |
| 3.5.2. Grupo de Atletas de Níveis Elementar e Avançado..... | 94        |
| 3.5.3. Competição.....                                      | 95        |
| 3.5.4. Autoavaliação da Estagiária.....                     | 96        |
| 3.6. 4.ª Etapa.....                                         | 97        |

|                                                                                                                                                   |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>4. Seminário .....</b>                                                                                                                         | <b>98</b>   |
| 4.1. 1. <sup>a</sup> Etapa.....                                                                                                                   | 99          |
| 4.2. 2. <sup>a</sup> Etapa.....                                                                                                                   | 103         |
| 4.3. 3. <sup>a</sup> Etapa.....                                                                                                                   | 105         |
| 4.3.1. <i>Quadro Síntese de Composição Curricular do 5.º ao 12.º ano</i> .....                                                                    | 107         |
| 4.3.2. <i>Opções Genéricas do currículo do 1.º ao 12.º ano</i> .....                                                                              | 108         |
| 4.4. 4. <sup>a</sup> Etapa.....                                                                                                                   | 113         |
| <b>Conclusão.....</b>                                                                                                                             | <b>116</b>  |
| <b>Referências Bibliográficas .....</b>                                                                                                           | <b>123</b>  |
| <b>Referências Legislativas.....</b>                                                                                                              | <b>129</b>  |
| <b>Apêndices .....</b>                                                                                                                            | <b>I</b>    |
| Apêndice 1 – Classificação dos Recursos Espaciais em função das matérias no âmbito da Educação Física na Escola Secundária Braamcamp Freire ..... | I           |
| Apêndice 2 – Contributo da Área Disciplinar de Educação Física no PAA .....                                                                       | II          |
| Apêndice 3 – Análise dos Recursos Espaciais, Materiais, Temporais e Humanos na ESBF..                                                             | III         |
| Apêndice 4 – Planeamento da 1. <sup>a</sup> Etapa – Prognóstico .....                                                                             | IV          |
| Apêndice 5 – Ficha Biográfica de Educação Física .....                                                                                            | VI          |
| Apêndice 6 – Ficha do Regime de Opções .....                                                                                                      | VII         |
| Apêndice 7 – Metas Individuais para Regulação em Aula (MIRA) .....                                                                                | VIII        |
| Apêndice 8 – Planeamento da 2. <sup>a</sup> Etapa – Prioridades.....                                                                              | IX          |
| Apêndice 9 – Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa – Processo.....                                                                                 | X           |
| Apêndice 10 – Projeto Cidadania e Desenvolvimento.....                                                                                            | XI          |
| Apêndice 11 – Mapa da Saída de Campo .....                                                                                                        | XIV         |
| Apêndice 12 – Cartão de Controlo da Saída de Campo .....                                                                                          | XV          |
| Apêndice 13 – Póster Desporto Escolar .....                                                                                                       | XVI         |
| Apêndice 14 – Guião da Entrevista.....                                                                                                            | XVII        |
| Apêndice 15 – Síntese das respostas das entrevistas.....                                                                                          | XVIII       |
| Apêndice 16 – Quadro Síntese de Composição Curricular do 5.º ao 12.º ano .....                                                                    | XX          |
| Apêndice 17 – Opções Genéricas do 1.º ao 12.º ano (Domínio das Atividades Físicas) .....                                                          | XXI         |
| <b>Anexos .....</b>                                                                                                                               | <b>XXIV</b> |
| Anexo 1 – MODIP: Modelo Integrado de Planeamento Pedagógico.....                                                                                  | XXIV        |
| Anexo 2 – Quadro de extensão curricular (PNEF).....                                                                                               | XXV         |
| Anexo 3 – Quadro de composição curricular (PNEF) .....                                                                                            | XXVI        |



## **Índice de Tabelas**

- Tabela 1: Horário Semanal do Estágio Pedagógico
- Tabela 2: Plano Anual do Estágio Pedagógico
- Tabela 3: Objetivos a desenvolver pela estagiária na área da Lecionação
- Tabela 4: Objetivos da 1.<sup>a</sup> Etapa do Planeamento – Prognóstico
- Tabela 5: Objetivos da 2.<sup>a</sup> Etapa do Planeamento – Prioridades
- Tabela 6: Objetivos da 3.<sup>a</sup> Etapa do Planeamento – Processo
- Tabela 7: Horário da semana de Professor a Tempo Inteiro
- Tabela 8: Objetivos da Saída de Campo
- Tabela 9: Objetivos a desenvolver pela estagiária na área do Desporto Escolar
- Tabela 10: Objetivos da 2.<sup>a</sup> Etapa para os alunos do nível introdução
- Tabela 11: Objetivos da 2.<sup>a</sup> Etapa para os alunos dos níveis elementar/ avançado
- Tabela 12: Objetivos da 3.<sup>a</sup> Etapa para os alunos do nível introdução
- Tabela 13: Objetivos da 3.<sup>a</sup> Etapa para os alunos dos níveis elementar/ avançado
- Tabela 14: Planeamento do Projeto Cidadania e Desenvolvimento

## **Introdução**

O Estágio Pedagógico é uma componente fundamental da formação pedagógica profissionalizante porque aproxima os estudantes da realidade da profissão que ambicionam. Neste sentido, é uma oportunidade de afirmação pessoal e profissional em que se transfere do campo da teoria para a prática as aprendizagens consolidadas ao longo da formação académica, ajustando-as ao contexto escolar, à sua comunidade e às diversas situações e problemas que surgem, de forma a dar respostas adequadas e eficazes que contribuam para o desenvolvimento dos alunos, da escola e da educação.

O regulamento de estágio, considerando o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário, centra a intervenção do estagiário em quatro áreas— Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Na área da Lecionação, o estagiário compromete-se em projetar e orientar com autonomia, autoria, responsabilidade e cientificidade o processo de ensino-aprendizagem em Educação Física [EF], numa das turmas do professor orientador. Dentro desta área, destaca-se a semana de professor a tempo inteiro [PTI], uma extensão da prática da lecionação a turmas de outros professores de Educação Física, perfazendo o horário completo de um docente. Na área de Direção de Turma, o estagiário acompanha o trabalho do Diretor de Turma [DT] cujas funções se estendem a três dimensões: apoio aos alunos, relação com os encarregados de educação [EE] e coordenação pedagógica. Nesta área, está também inserida a saída de campo, uma atividade de carácter interdisciplinar que é planeada e realizada pelo núcleo de estágio com colaboração de outros professores das turmas. Na área de Desporto Escolar [DE], o estagiário assume a coorientação de um grupo/ equipa à sua escolha, ao nível dos treinos e competição, tendo em conta a oferta desportiva da escola. Na área de Seminário, o estagiário estuda e reflete problemas do sistema educativo, da educação física ou da própria realidade escolar, desenvolvendo e apresentando-os criticamente aos professores da área disciplinar de Educação Física.

O estágio decorreu no ano letivo 2019-2020 e teve lugar na Escola Secundária Braamcamp Freire [ESBF] que, por sua vez, pertence ao Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire [AEBF]. O Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire situa-se na freguesia da Pontinha, concelho de Odivelas, distrito de Lisboa. Este agrupamento resulta da agregação do anterior Agrupamento de Escolas da Pontinha com a Escola Secundária Braamcamp Freire a 3 de Maio de 2013. Perante esta realidade pode afirmar-se que este se encontra em (re)construção de uma nova identidade e cultura.

O AEBF é constituído por um jardim-de-infância, sete escolas básicas com 1.º ciclo, quatro das quais com jardim-de-infância, uma escola básica com 2.º e 3.º ciclos e uma escola secundária com 3.º ciclo desde o 8.º ano, e com um conjunto de áreas e modalidades de qualificação que pretendem dar resposta ao desinteresse e insucesso escolar detetados (Cursos Profissionais; Cursos Educação e Formação de Jovens; Programa Integrado de Educação e Formação, entre outros). A extensão educativa que o agrupamento oferece, do pré-escolar ao ensino secundário, constitui-se como uma mais valia no processo de estágio nomeadamente na semana de professor a tempo inteiro. A possibilidade de atuar em diferentes realidades de ensino torna-se um desafio pessoal e profissional que estimula o estudo e a criatividade, permitindo desenvolver competências associadas à avaliação, gestão, instrução e clima [AGIC].

A Escola Secundária Braamcamp Freire foi construída em 1986 e alvo de requalificação no âmbito do programa da Parque Escolar em 2012. Esta intervenção valeu à escola o prémio Wan Awards 2013 no setor da Educação, tendo sido também distinguida em 2015 com a menção “AR School Highly Commended”, por ser um sítio estimulante para os alunos aprenderem e por representar um impulso para melhorar a coesão social da zona em que está inserida. De facto, a freguesia apresenta características sociais, culturais e económicas diferenciadas, tendo a população escolar diversas nacionalidades, etnias, culturas, estatutos socioeconómicos e estruturas familiares, que em muito influenciam a aprendizagem.

Desta forma, e como espelhado no Projeto Educativo [PE] o principal objetivo do agrupamento é dar respostas adequadas e eficazes às necessidades educativas da população heterogénea que serve, contribuindo para o seu sucesso escolar. Assente nesta lógica, um dos objetivos pessoais que defini foi o de garantir um ensino de qualidade, procurando proporcionar as melhores oportunidades educativas para todos, respeitando o princípio da equidade. Para tal, o processo de estágio teve por base a pesquisa, reflexão, trabalho de projeto e cooperação no sentido de encontrar as melhores soluções para os problemas identificados.

No que à área disciplinar de Educação Física diz respeito, esta integra o departamento das expressões e tem algum reconhecimento por parte da comunidade educativa. A nível de agrupamento a área disciplinar assume a organização de várias atividades do Plano Anual de Atividades [PAA], nomeadamente os torneios desportivos e o corta-mato. No corrente ano letivo era constituída por dezasseis professores e seis estagiários, três da Faculdade de Motricidade Humana e três da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. A diversidade pessoal e profissional (anos de experiência, diversidade de formação, modalidades) permitiu definir um objetivo de extrema importância para o estágio – a cooperação. Tal como

evidenciado no PE, o trabalho cooperativo e colaborativo deve ser uma prática sistemática e sistémica entre todos os membros da comunidade educativa na identificação de problemas e delineamento de ações de melhoria, reguladoras de processos e resultados. Desta forma, um dos objetivos pessoais que defini foi o de desenvolver a cooperação e colaboração com os membros da área disciplinar através da partilha de estratégias, instrumentos e recursos da prática pedagógica que permitiriam o enriquecimento da minha atuação ao longo do estágio.

O trabalho desenvolvido pela área disciplinar procura seguir as orientações dos Programas Nacionais de Educação Física [PNEF] em termos de currículo, processos pedagógicos e metodológicos e avaliação. Todavia, a inexistência de documentos organizativos que articulem de forma coerente as aprendizagens dos alunos e estejam ajustadas ao contexto do AEBF, constitui uma das lacunas desta área disciplinar. Deste modo, cada professor atua de forma isolada uma vez que não existem compromissos coletivos que orientem o seu trabalho.

Relativamente aos recursos temporais, está expresso no decreto-lei n.º7/2001 que a carga horária semanal de EF para o 11.º ano de escolaridade é de 180 minutos. Apesar da ESBF cumprir esta condição legal, é imprescindível perceber que há implicações na distribuição da mesma na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos. Assim, constatei que na turma em que lecionei, as orientações da distribuição da carga horária não eram cumpridas uma vez que a turma tinha duas sessões por semana, e não quatro ou três como sugerem os PNEF.

Por outro lado, é importante considerar o regime de opções do 11.º e 12.º anos na construção dos horários, garantindo que as turmas destes anos de escolaridade tenham aulas em simultâneo para que se possam proporcionar oportunidades educativas mais eficazes para a aprendizagem dos alunos (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Neste sentido, torna-se imperativo que a área disciplinar apresente argumentos e critérios de construção de horários em conselho pedagógico, que reforcem a necessidade de ajustamento da distribuição da carga horária semanal em EF e demonstrem a importância do regime de opções como condição necessária ao desenvolvimento da EF.

Em termos de recursos espaciais existem quatro espaços destinados às aulas de EF, sendo dois espaços interiores (Ginásio Grande [GG] e Sala de Ginástica [SG]) e dois espaços exteriores não cobertos (C1 e C2). O GG é um campo de aproximadamente 28m x 15m, que permite a leção de várias matérias do currículo desde os jogos desportivos coletivos, em especial o voleibol, à ginástica de solo e acrobática, atletismo, dança e badminton. Por sua vez, a SG é um espaço essencialmente concebido para a leção de ginástica, estando fortemente apetrechado de equipamentos variados para a sua prática. Não obstante, permite também a

lecionação de salto em altura e de badminton, tendo vários campos marcados. O C1 é um espaço de 40m x 20m aproveitado para a lecionação dos jogos desportivos coletivos, com exceção do voleibol. O espaço C2 é um local de passagem/ recreio, ou seja, não é um espaço concebido para as aulas de EF, aparentando ser uma solução de recurso. Este é fundamentalmente utilizado para o atletismo pois tem comprimento para a aprendizagem das corridas. Tem também, ainda que em obras, uma caixa de areia para o salto em comprimento e uma zona para lançamentos. Os espaços exteriores não são cobertos o que significa que em caso de chuva as aulas são obrigatoriamente teóricas, em sala de aula. Além disso, são espaços mais expostos às condições meteorológicas (frio/ calor) pelo que exigem um planeamento e gestão de aula mais cuidado e ajustado. No geral, os espaços de aula não são muito polivalentes aos quais acrescem regras estabelecidas pela área disciplinar que condicionam ainda mais as opções dos professores, como por exemplo a proibição de utilização de colchões no exterior.

Em relação aos recursos materiais, e tendo em conta que funcionam, por norma, quatro turmas em simultâneo penso que seria benéfico para a aprendizagem dos alunos investir-se em equipamentos e materiais.

| Horário semanal do Estágio Pedagógico |         |                           |                              |                              |                           |
|---------------------------------------|---------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|
|                                       | Segunda | Terça                     | Quarta                       | Quinta                       | Sexta                     |
| 8.15h – 9.00h                         |         |                           |                              |                              |                           |
| 9.00h – 9.45h                         |         |                           |                              |                              |                           |
| 10.05h – 10.50h                       |         | Reunião<br>Núcleo Estágio | Observação 9.º3<br>(Beatriz) | Direção de Turma             | Reunião<br>Núcleo Estágio |
| 10.50h – 11.35h                       |         |                           | Reunião Orientadores         |                              |                           |
| 11.45h – 12.30h                       |         | Observação 11.º2<br>(Ivo) | Lecionação 11.º6             | Observação 9.º3<br>(Beatriz) | Observação 11.º2<br>(Ivo) |
| 12.30h – 13.15h                       |         |                           |                              |                              |                           |
| 13.15h – 14.30h                       |         |                           | DE (Voleibol)                |                              | DE (Voleibol)             |
| 14.30h – 15.15h                       |         |                           |                              |                              |                           |
| 15.15h – 16.00h                       |         |                           |                              |                              | Lecionação 11.º6          |
| 16.10h – 16.55h                       |         |                           |                              |                              |                           |

Tabela 1: Horário Semanal do Estágio Pedagógico

A tabela 1 apresenta o meu horário semanal. Este contempla responsabilidades essencialmente em três áreas, uma vez que a área de seminário depende da gestão de cada estagiário. Deste, destaco a observação das aulas dos outros estagiários por ter sido uma das estratégias utilizadas durante o estágio que em muito contribuiu para a evolução de cada um. Estas observações permitiram dar feedback aos colegas sobre o funcionamento da aula, a sua intervenção e a avaliação dos alunos. Por sua vez, destaco também as reuniões de núcleo de estágio, muitas vezes com a presença do orientador da escola, e as reuniões com os orientadores, da escola e universidade, pela importância que tiveram ao nível da organização e fundamentação das opções e decisões nas quatro áreas do estágio. Através destas, a reflexão e a cooperação tornaram-se práticas comuns ao longo do ano.

Apesar do estágio ter terminado mais cedo devido à situação pandémica que se viveu, foram vários os compromissos e responsabilidades assumidas no seu decorrer. No AEBF, o calendário escolar está organizado por semestres privilegiando quatro momentos de avaliação. Em novembro e abril ocorrem as avaliações intercalares, momentos de avaliação formativa em que se faz um balanço das aprendizagens e é lançada uma nota qualitativa, por sua vez, em janeiro e junho ocorrem as avaliações sumativas em que é lançada uma nota quantitativa que reflete o resultado das aprendizagens em cada semestre.

| Plano Anual do Estágio Pedagógico |                          |                        |                             |           |                 |                       |                       |                |                      |              |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|----------------------|--------------|
|                                   | 1.º Semestre             |                        |                             |           |                 | 2.º Semestre          |                       |                |                      |              |
|                                   | Set.                     | Out.                   | Nov.                        | Dez.      | Jan.            | Fev.                  | Mar.                  | Abr.           | Mai.                 | Jun.         |
|                                   | 1.ª Etapa<br>Prognóstico |                        | 2.ª Etapa<br>Prioridades    |           |                 | 3.ª Etapa<br>Processo |                       |                | 4.ª Etapa<br>Produto |              |
| Lecionação                        |                          |                        | MIRA 1                      |           |                 | MIRA 2                |                       |                | MIRA 3               |              |
|                                   |                          |                        |                             |           |                 |                       |                       | PTI            |                      |              |
| Direção Turma                     |                          | Reunião EE             |                             |           |                 | Reuniã o EE           |                       | Saída de Campo |                      | Reunião EE   |
| Time-Line                         |                          |                        |                             |           |                 |                       |                       |                |                      | Apresentação |
| PES                               |                          | Bullying é para fracos | Eu na relação com os outros |           |                 | Ubuntu 1 e 2          | Métodos Contracetivos | Ubuntu 3       |                      |              |
| CD                                |                          |                        |                             |           |                 |                       |                       |                | SBV                  |              |
| Desporto Escolar                  |                          |                        |                             |           | 1.ª Competição  |                       | 2.ª e 3.ª Competições |                |                      |              |
|                                   |                          |                        | Corta-Mato e Torneios       | Concelhio | Basquetebol 3x3 |                       |                       | Torneios       |                      |              |
| Seminário                         |                          |                        |                             |           |                 | Gestão Curricular     |                       |                |                      |              |

Legenda: MIRA – Metas Individuais para Regulação em Aula; PTI – Professor a Tempo Inteiro; EE – Encarregados de Educação; PES – Projeto Educação para a Saúde; CD – Cidadania e Desenvolvimento; SBV – Suporte Básico de Vida.

Tabela 2: Plano Anual do Estágio Pedagógico

A tabela 2 apresenta o plano anual do estágio. A área de Lecionação foi desenvolvida com uma turma muito empenhada e enérgica de 11.º ano, o 11.º6. O grande desafio desta área foi ajudar os alunos com mais dificuldades pois eram aqueles que menos gostavam mas também os que mais precisavam. Assim, preparei aulas variadas que se interligavam entre si promovendo a continuidade das aprendizagens. Por sua vez, fomentei um clima de aula positivo orientado para a mestria onde a cooperação e a superação eram elementos-chave.

Na área da Direção de Turma, coadjuvei o DT nas suas diversas funções. Dentro desta área, apesar de não ter sido concretizada, destaco a saída de campo pelo trabalho coletivo desenvolvido em núcleo de estágio e pela colaboração com os professores do Conselho de Turma [CT]. Por sua vez, saliento o envolvimento e participação no plano de turma, em especial, no projeto Time-Line.

Na área de Desporto Escolar escolhi o grupo/ equipa de Voleibol Feminino, escalão Juvenis. Nesta área pude aprofundar competências de avaliação, gestão, instrução e clima e

também de relação pedagógica com os alunos. Por outro lado, a participação na organização do corta-mato e dos torneios foram experiências marcantes em que se incentivou a prática desportiva num ambiente de superação, fair-play e companheirismo, próprios do desporto.

Na área de Seminário abordei o tema da gestão curricular onde apresentei uma proposta de adequação dos PNEF à realidade do AEBF.

Em suma, considero que este ano foi de grande crescimento pessoal e profissional. O estágio pedagógico legitimou a minha escolha pelo exercício desta profissão e fomentou o gosto por fazer mais e melhor pelos alunos, pela escola, pela Educação Física e pela educação em geral.

## 1. Lecionação

A área da Lecionação é um campo de ação complexo e variável, influenciado e condicionado por uma multiplicidade de fatores. Para ter uma visão mais ampla e estruturada das variáveis que determinam a qualidade da prática pedagógica, tomei como referência o MODIP- Modelo Integrado de Planeamento Pedagógico (Anexo 1). Através deste, foi possível constatar que existem por um lado, fatores que não dependem do professor, designados de fatores de condição, e por outro, fatores que dependem do professor, fatores de decisão (Bom, 2017).

Esta contextualização inicial permite perceber que há uma etapa prévia ao planeamento do processo ensino-aprendizagem, que é transversal a qualquer professor, em qualquer escola, a “Etapa 0- Preparação”. Esta etapa centra-se na individualidade do professor e na sua relação a três níveis (macro, meso e micro). O nível macro tem que ver com as referências e normas mais gerais, ou seja, com o conhecimento do professor sobre questões da educação em geral e da Educação Física em particular. Neste sentido, procurei aprofundar vários conteúdos como legislação, perfil do aluno, projetos curriculares, programas nacionais de Educação Física, aprendizagens essenciais, entre outros.

O nível meso está relacionado com a adequação à realidade da escola, isto é, com a necessidade que o professor tem em conhecer as orientações da escola/ agrupamento de escolas, assim como o funcionamento da disciplina que leciona, mais especificamente, através das opções do departamento/ grupo/ área disciplinar. Deste modo, analisei o projeto educativo da escola, o regulamento interno [RI], o calendário escolar, o plano anual de atividades e os documentos da EF elaborados pela área disciplinar. Além disso, em núcleo de estágio e com o apoio do professor orientador, caracterizámos os recursos espaciais e materiais da escola uma vez que a qualidade das instalações e a quantidade/qualidade dos materiais condicionam as opções pedagógicas do professor (Apêndice 1). Optámos por fazê-lo em grupo por considerarmos que a partilha de ideias e perspetivas seria mais benéfico e enriquecedor para o processo de planeamento.

O desenvolvimento de uma Educação Física de qualidade depende da mobilização dos professores (grupo e individual) em torno das finalidades e objetivos (de ciclo e ano) da EF. Assim, é essencial que exista um trabalho coletivo que concretize estratégias e decisões de âmbito curricular, pedagógico e de avaliação ajustadas ao contexto escolar. Naturalmente, que se espera que o trabalho desenvolvido por cada professor nas suas turmas, seja uma extensão dos compromissos aceites e assumidos por todos (Brás & Monteiro, 1998).



Na fase de contextualização à realidade escolar, constatei a preocupação da área disciplinar em seguir as diretrizes e orientações do PE e RI e ter uma participação ativa no PAA (Apêndice 2). No que à Educação Física diz respeito, verifiquei que havia intenção de ter os PNEF como referência, mas pouca concretização nesse sentido, isto é, em documentos e práticas que ajudassem a operacionalizar o desejável definido nos PNEF no possível da realidade da escola/ agrupamento. Em termos curriculares, não existia nenhum documento que articulasse as aprendizagens dos alunos de modo a garantir coerência no percurso educativo, ou seja, que atendendo à estrutura e organização da EF no agrupamento, apresentasse decisões de âmbito anual e plurianual sobre o currículo. Este, por sua vez, é um pressuposto fundamental que não pode ser descurado quando se pretende potenciar e ampliar as possibilidades dos alunos. Inseridos num agrupamento, existem fatores que dada a especificidade da disciplina, influenciam o seu desenvolvimento, como a existência de várias escolas, condições diferentes para a EF, transição de alunos entre escolas do agrupamento, professores que lecionam em várias ou apenas uma escola, entre outros. Deste modo, é essencial analisar a realidade do agrupamento e os documentos oficiais para garantir uma estruturação lógica da EF.

Além das decisões curriculares, também as decisões pedagógicas são importantes para a consecução dos objetivos da disciplina. Dentro destas, destaco o modelo de planeamento e a gestão dos recursos espaciais, materiais, temporais e humanos. O modelo de planeamento adotado pela área disciplinar era o planeamento por etapas, um modelo que organiza o ano letivo em quatro etapas, cada uma com as suas particularidades, e que visa promover a continuidade e a progressão das aprendizagens dos alunos através de um ambiente de aprendizagem diferenciado e colaborativo (Bom et al., 1989). A avaliação formativa é um elemento chave neste modelo de planeamento porque permite regular o processo ensino-aprendizagem, através da adequação dos objetivos e práticas às necessidades dos alunos. O balanço de uma etapa suporta a etapa seguinte, o que significa que o professor precisa de refletir sobre os objetivos definidos, as estratégias utilizadas e os resultados alcançados para perceber se tem ou não de fazer ajustes àquilo que tinha prognosticado (Bom, 2018).

Quanto aos recursos, foi relevante na fase inicial fazer uma análise dos mesmos na ESBF (Apêndice 3). Destes, evidencio os recursos espaciais por serem, a par com os recursos materiais, aqueles que o professor pode “manipular” de forma a otimizar o processo ensino-aprendizagem. Segundo Bom et al., (1989), uma das questões decisivas para os alunos aprenderem, é existirem condições para que o professor possa escolher, em qualquer espaço de aula que esteja, aquilo que os alunos precisam de aprender. Apesar de a escola ter sido alvo de

requalificação no âmbito do programa da Parque Escolar em 2012, a verdade é que os espaços para a Educação Física poderiam ter sido mais bem pensados, não só em termos de dimensões como de piso e proteção para a chuva. Na ESBF existem quatro espaços para as aulas de EF, dois interiores e dois exteriores não cobertos. A utilização dos espaços seguia uma sequência rotativa (*roulement*), construída pelo coordenador da área disciplinar, fazendo corresponder a cada turma um espaço de aula por semana e alternando semana a semana entre espaços interiores e exteriores devido às condições meteorológicas. Esta organização fazia com que se estivesse apenas uma semana por espaço, que só se voltasse a esse espaço um mês depois e que existisse a possibilidade de não haver aulas práticas nas semanas em que estas decorriam no exterior. Na minha perspetiva, talvez fosse mais benéfico ter na mesma semana uma aula no interior e outra no exterior, pois garantia que pelo menos todas as semanas havia aula prática. Por sua vez, também era importante ter em conta os dados da avaliação inicial para a construção do mesmo e refletir sobre a duração da rotação.

No geral, para além dos espaços não serem muito polivalentes e de poder haver um maior investimento em equipamentos, existiam também regras de utilização de material, definidas pela área disciplinar, que condicionavam ainda mais as opções do professor. A título de exemplo, não se podiam utilizar colchões de ginástica nos espaços exteriores, era de evitar o uso de bolas de voleibol no exterior apesar de existirem umas específicas para esse efeito, na sala de ginástica só se podiam utilizar bolas pequenas e moles, entre outros. Ora, não tendo à partida instalações ideais, este tipo de decisões quase que limitava as aulas às atividades específicas permitidas pelas instalações, o que indiretamente remetia para um planeamento por blocos. Neste sentido, é urgente repensar em área disciplinar esta organização, de forma a garantir o uso pedagogicamente adequado dos espaços e materiais, proporcionando o que é necessário e oportuno em cada turma ao longo do ano (Bom, 2018).

Relativamente à avaliação, existia um guião que explicitava as normas de avaliação e classificação em EF, e que referia os critérios de avaliação nas diferentes matérias do domínio das atividades físicas. A área disciplinar valorizava o processo de avaliação inicial, como ponto de partida para o planeamento do processo ensino-aprendizagem, porém não discutia os seus resultados coletivamente por não haver orientações a esse nível, o que vai de encontro ao problema da gestão do currículo mencionado anteriormente. A existência de um protocolo de avaliação inicial comum a todos os professores gerou alguma controvérsia dentro do grupo porque havia professores que consideravam que esses protocolos são muito estereotipados e rígidos e que a maneira de observar e avaliar era sempre diferente. A gestão curricular e a

avaliação são questões dependentes pois é a partir dos resultados da avaliação inicial que se procede ou não a ajustes no currículo. Deste modo, é fundamental orientar os professores para as mesmas referências, respeitando as qualidades formais da avaliação – validade, objetividade, fidelidade, discriminação (Bom, 2017). Segundo Marques & Carreiro da Costa (2015), nas escolas consideradas melhores ao nível do ensino, os professores comunicam regularmente e as questões do planeamento e avaliação são feitas em grupo.

| <b>Objetivos da Estagiária – Área da Lecionação</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a capacidade de observação e avaliação, identificando as potencialidades e dificuldades dos alunos;</li><li>- Desenvolver oportunidades educativas adequadas à aprendizagem e desenvolvimento dos alunos;</li><li>- Identificar aspetos críticos no tratamento das matérias (formação de grupos, organização, segurança);</li><li>- Garantir o controlo e gestão da aula sem desperdar muito tempo em questões organizativas;</li><li>- Melhorar a qualidade da instrução e da informação de retorno;</li><li>- Potenciar um clima de aula positivo, favorável à aprendizagem;</li><li>- Desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos;</li><li>- Promover a autonomia dos alunos na gestão da própria aprendizagem.</li></ul> |

Tabela 3: Objetivos a desenvolver pela estagiária na área da Lecionação

As minhas opções foram suportadas nos PNEF, na bibliografia e apontamentos das unidades curriculares da licenciatura e mestrado, na minha formação pessoal e profissional e nas partilhas com colegas. Assim, adotei o modelo de planeamento por etapas procurando atender aos princípios pedagógicos da diferenciação do ensino e da adequação dos objetivos.

Além disso, baseei a minha intervenção no modelo de instrução direta, um modelo cujo propósito central é promover o comportamento do aluno por meio de instrução explícita, suporte contínuo e envolvimento do aluno na prática (Magliaro, Lockee & Burton, 2005). Este modelo é composto por três fases (modelagem, prática dirigida e prática autónoma) e uma das suas principais vantagens é o facto de ser adequado a todos os alunos, ou seja, alunos com diferentes níveis de competência (Azevedo, 2012). Na primeira fase –modelagem– estabeleci as matérias prioritárias respeitando o regime de opções, defini objetivos de aprendizagem que fossem compreendidos pelos alunos, organizei as aprendizagens de forma sequencial e desenvolvi um ambiente de aula positivo. Na segunda fase –prática dirigida/ orientada– procurei dar suporte e estrutura às ações dos alunos utilizando estratégias adequadas às suas necessidades e possibilidades. Na última fase –prática autónoma/ independente– ia promover contextos para a consolidação das aprendizagens, com maior grau de autonomia dos alunos.

Tinha previsto para o último trimestre fazer uma adaptação ao modelo da educação desportiva na matéria de Badminton, mas não consegui concretizar pelo facto de as aulas terem terminado mais cedo devido à pandemia da COVID-19. De modo geral, pretendia organizar um torneio de Badminton que por um lado, proporcionasse situações de aprendizagem pedagogicamente adequadas ao nível dos alunos, contextualizasse o desporto e a formalidade e

festividade da competição nas aulas de EF, atribuiu aos alunos maior responsabilidade e autonomia na organização e gestão da atividade e, simultaneamente, permitisse avaliar o progresso dos alunos ao longo do ano letivo. Assim, os alunos aperfeiçoavam e confirmavam as suas aprendizagens, desempenhando ainda outros papéis como treinador, capitão, árbitro, estatístico, entre outros.

Um outro aspeto que valorizei nesta área foi a promoção de um clima motivacional orientado para a mestria pois a motivação é uma variável fundamental na aprendizagem. Neste sentido, segui os pressupostos da teoria da autodeterminação através da satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000).

A área de lecionação começou na escola em setembro, com as reuniões iniciais de preparação do ano letivo e terminou no dia 13 de março de 2020 devido ao encerramento das escolas por causa da pandemia da COVID-19.

### **1.1. Caracterização da Turma**

O 11.º 6 era uma turma do curso científico-humanístico de Línguas e Humanidades constituída por 30 alunos, dos quais 18 raparigas e 12 rapazes. As notas na disciplina de Educação Física variaram no ano anterior entre 10 e 17, sendo a média da turma de 13,2 valores.

Nesta turma, as alunas nº1 e nº13 apresentavam atestado médico tendo por isso restrições na atividade prática. De acordo com o artigo 146.º do RI, “o aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de Educação Física ou desporto escolar por razões de saúde devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física”. Neste caso concreto, a dispensa total das atividades de Educação Física não se verificou porque foi realizada uma proposta para as aulas práticas tendo em consideração as limitações apresentadas nos atestados. Os alunos nº2 e nº19 estavam a repetir o 11º ano, mas já tinham sucesso na disciplina de EF, contudo, a aluna nº2 encontrava-se este ano a fazer melhoria de nota. A aluna nº31 integrou a turma no fim de novembro.

Com base na informação recolhida através da ficha biográfica de EF constatei que a prática de atividade física na turma era bastante reduzida. Apenas cinco alunos praticavam atividade física fora do contexto da EF e desses cinco, dois tinham uma frequência e duração curta, apenas duas e uma vez por semana, 1h30 e 2h respetivamente. Os alunos nº14 e nº28 praticavam kickboxing, as nº16 e nº21 dança e a aluna nº23 pratica ténis. O facto de existirem duas alunas que praticavam dança era uma mais valia aquando da lecionação de Dança, pois podiam ser um apoio e referência para os colegas. Reparei também que nenhum aluno da turma

integrou, pelo menos no ano anterior, um grupo/ equipa de Desporto Escolar. Este poderia ser um desafio para a turma, no sentido de estimular os alunos a experimentar a oferta desportiva escolar mediante os seus gostos e necessidades pessoais. Os indicadores do nível de prática de atividade física, ainda que no campo da especulação, podiam significar algum desinteresse e desmotivação para as aulas de EF sendo por isso essencial ter em atenção a regulação da motivação dos alunos. Por outro lado, senti uma responsabilidade acrescida por as aulas de EF serem provavelmente a única prática desportiva que teriam durante a semana.

## **1.2. 1.<sup>a</sup> Etapa**

A orientação e estruturação do processo de ensino-aprendizagem é uma das principais responsabilidades de um professor. Planear este processo implica considerar o currículo, as necessidades e potencialidades dos alunos e os meios que o professor tem ao seu dispor para garantir o desenvolvimento adequado de cada aluno. Assumindo que a qualidade do ensino da Educação Física é tanto melhor quanto mais as decisões pedagógicas forem fundamentadas e suportadas em informações provenientes da aprendizagem dos alunos, impõe a necessidade de recolher tais informações e, por isso, de avaliar (Carvalho, 1994).

A 1.<sup>a</sup> etapa do planeamento – Prognóstico – caracteriza-se essencialmente pela realização da avaliação inicial e projeção do processo ensino-aprendizagem através da identificação de alunos críticos, matérias prioritárias, definição de objetivos e escolha de processos pedagógicos e metodológicos.

Segundo Araújo (2017), a avaliação deve constituir-se como suporte de todas as decisões que se tomam ao longo do processo ensino-aprendizagem.

“É neste contexto que Carvalho (1994) recupera o conceito de ‘avaliação inicial’, não apenas como diagnóstico das dificuldades dos alunos, mas fundamentalmente como prognóstico das suas possibilidades de desenvolvimento e, nessa lógica, uma perspetiva de desenvolvimento curricular dinâmica, diferenciada e contextualizada.” (Araújo & Diniz, 2015, p.57).

Assim, a avaliação inicial só faz sentido se pretendermos planear em conformidade com os dados por ela traduzidos, isto é, se assumirmos que é fundamental projetar o ensino tomando por referência as necessidades formativas dos alunos. Assumir este compromisso é aceitar que os alunos são diferentes, que possuem ritmos de aprendizagem distintos e que isso implica obviamente, objetivos, processos e métodos também eles diferentes. Portanto, as opções e escolhas feitas com base nos resultados da avaliação inicial não são definitivas, uma

vez que devem ser sempre coerentes com o nível de aprendizagem do aluno, e por isso, ajustadas ao longo do processo ensino-aprendizagem (Carvalho, 1994).

A consecução dos objetivos da 1.ª etapa é importante para o desenvolvimento do ano letivo pois marca o início do processo ensino-aprendizagem.

| Objetivos da 1.ª Etapa do Planeamento – Prognóstico |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teóricas                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Apresentar regras e normas de funcionamento logístico da disciplina de Educação Física na ESBF;</li><li>- Recolher dados biográficos dos alunos;</li><li>- Explicar o programa, processo de avaliação e critérios de classificação da disciplina;</li><li>- Recolher medidas de avaliação do FITescola (peso, altura, perímetro da cintura e flexibilidade);</li><li>- Realizar um teste diagnóstico;</li><li>- Realizar a ficha do regime de opções;</li><li>- Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos.</li></ul> |
| Práticas                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer os alunos em atividades de EF;</li><li>- Rever/atualizar as aprendizagens obtidas no ano letivo anterior;</li><li>- Criar rotinas e estabelecer regras;</li><li>- Identificar as matérias prioritárias e possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF;</li><li>- Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formação de grupos, segurança);</li><li>- Potenciar um clima de aula favorável à aprendizagem dos alunos.</li></ul>                                                             |

Tabela 4: Objetivos da 1.ª Etapa do Planeamento – Prognóstico

O planeamento orienta o processo ensino-aprendizagem visando potenciar de forma significativa as aprendizagens dos alunos. De acordo com Teixeira & Onofre (2009)<sup>1</sup>, “apesar de fundamental, este processo revela-se uma das principais dificuldades sentidas pelos estagiários de Educação Física durante o seu ano de estágio” (Inácio, Graça, Lopes, Lino, Teles, Lima & Marques, 2014, p.56). De facto, não foi fácil construir o planeamento da 1.ª Etapa porque surgiram algumas incertezas: Adotando a turma o regime de opções, devo avaliar os alunos em todas as matérias? Não existe protocolo de avaliação inicial, que objetivos avalio e em que situações? A minha turma é grande, terei tempo para avaliar todos? Como vou organizar as aulas da melhor forma possível?

Considero que estas questões foram importantes para o meu crescimento porque me obrigaram a refletir e a procurar soluções para as ultrapassar. Uma das estratégias mais benéficas durante o estágio e principalmente nesta fase inicial foi a colaboração do núcleo de estágio e professor orientador. A partilha e discussão de ideias, conhecimento e perspetivas facilitou a estruturação da etapa. Também a observação das aulas dos professores da escola foi um bom exercício porque permitiu identificar soluções para problemas comuns. Assim, pude observar o aproveitamento que faziam do espaço, analisar os conteúdos lecionados e condições

<sup>1</sup> Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In *X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Práticas en Empresas en la Formación Universitária* (p. 1159-1170). Vigo y A Coruña: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.

de realização, verificar como era feita a avaliação, gestão e instrução da aula, as estratégias utilizadas, entre outros. Tudo isto me ajudou a pensar e refletir para melhor planear.

### **1.2.1. Domínio das Atividades Físicas**

A 1.<sup>a</sup> Etapa – Prognóstico – começou no dia 18 de setembro de 2019 e terminou no dia 6 de novembro de 2019, uma semana a mais que o previsto, pois precisei de mais tempo para terminar a avaliação inicial. O planeamento desta etapa (Apêndice 4) foi condicionado pela decisão da área disciplinar, de que as duas primeiras semanas de aulas seriam de caráter teórico, para apresentação de informações sobre o funcionamento da Educação Física. Esta decisão decorreu do facto de os professores, nos últimos anos, terem detetado que a generalidade dos alunos não tem conhecimento do processo de avaliação da disciplina, mas também devido à entrada de novos alunos para a escola que precisam de conhecer os espaços e o funcionamento da disciplina. Segundo Araújo (2017), a comunidade escolar deve compreender a avaliação da disciplina conhecendo a sua organização desde os domínios, às matérias, níveis e objetivos. Apesar de ser efetivamente uma necessidade, considero que quatro aulas de noventa minutos foi demasiado tempo. Como tinha uma turma grande e a minha experiência em avaliação era reduzida ter-me-ia sido mais útil aproveitar esse tempo em aulas práticas de avaliação inicial.

No entanto, e para cumprir o compromisso assumido em área disciplinar, o núcleo de estágio elaborou uma apresentação sobre as regras internas de funcionamento da Educação Física, com base num guião produzido pela área disciplinar. Estas informações, ainda que não tenham sido novidade para a turma, foram importantes porque permitiram introduzir rotinas simples da aula, como regras de utilização de espaços e materiais, equipamento e entrada e saída das aulas.

A necessidade de conhecer os alunos para melhor planear a etapa levou o núcleo de estágio a construir uma ficha (Apêndice 5) para recolha de dados sobre os mesmos. Esta ficha permitiu avaliar a necessidade de criação de planos de aula alternativos para alunos medicamente condicionados, identificar os gostos dos alunos pelas matérias e conhecer a motivação de cada um para a disciplina neste ano letivo. Além disso, ajudou na identificação de amizades e grupos de trabalho o que, juntamente com as informações recolhidas numa reunião com a professora de EF da turma do ano anterior, permitiu compilar um conjunto de informações úteis não só para a formação de grupos, contingência fundamental na aprendizagem, mas também para preparar a minha intervenção junto da turma (dimensão

educativa relacional), no sentido de motivar aqueles que são mais introvertidos e que têm mais dificuldades na disciplina, e de aproveitar as potencialidades dos que gostam.

A ficha clarificou também o grau de conhecimento dos alunos face aos processos de avaliação da disciplina. Independentemente do mesmo, que se previa muito reduzido ou inexistente, um dos objetivos destas aulas teóricas foi precisamente a apresentação do programa, processo de avaliação e critérios de classificação. Deste modo, optei por mostrar excertos dos objetivos, de diferentes níveis e matérias, para que os alunos entendessem o que era pedido em cada nível e como é que as aprendizagens evoluíam entre níveis. Não obstante, foi importante fazer entender que a avaliação em Educação Física permite vários cenários de classificação, ou seja, que o sucesso pode ser atingido de diferentes maneiras. Para (Araújo, 2017, p. 126), “este aspeto valoriza a flexibilidade, a singularidade de cada aluno e a particularidade do cada percurso de aprendizagem, promovendo a inclusão e a diferenciação”.

A recolha de medidas do FITescola (peso, altura, perímetro da cintura e flexibilidade de ombros) e a realização do teste diagnóstico foram dois objetivos desta etapa que surgiram como estratégias para rentabilizar o tempo. Os parâmetros de avaliação selecionados eram de fácil medição e envolviam pouco material. Os dados recolhidos permitiram desde logo informar os alunos sobre o índice de massa corporal, que serviu de exemplo para explicar como decorre na prática, a avaliação do domínio da aptidão física. O teste diagnóstico, com o objetivo de avaliar, ainda que de forma geral, o domínio dos conhecimentos, revelou lacunas no conhecimento de processos de elevação e manutenção da condição física.

Como foi anteriormente referido, no 11.º ano adota-se o regime de opções em que os alunos têm a oportunidade de escolher, mediante critérios específicos, seis matérias em que pretendem aperfeiçoar as suas capacidades e, em função das quais, resulta a avaliação do domínio das atividades físicas (Jacinto et al., 2001). Neste sentido, construí um documento (Apêndice 6) para identificar as opções dos alunos e conhecer a sua autoavaliação nas várias matérias do currículo. Como apoio ao preenchimento desta ficha foi entregue um documento com os critérios específicos de cada um dos níveis em cada matéria. Segundo Araújo & Diniz (2015), a forma como os alunos se autoavaliam e percecionam as suas aprendizagens tem relação com o sucesso na disciplina. O processo de autoavaliação é importante no desenvolvimento da consciencialização do aluno das suas potencialidades e dificuldades. Além disso, permite também que os alunos, por referência aos critérios de avaliação, consigam ter mais autonomia e gerir a sua aprendizagem em função dos objetivos.



Ao analisar os PNEF sobre a adoção do regime de opções deparei-me com uma questão que me levou a refletir: “O regime de opções deve ser uma escolha dos alunos ou o professor pode intervir em função do verdadeiro interesse do aluno?”. Quando as opções são escolhidas pelos alunos, naturalmente se espera que eles escolham não só as matérias que mais gostam como também, à partida, aquelas em que são melhores. Apesar de a escolha ser legítima, os programas são claros ao referirem que o regime de opções “permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem, globalmente, um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno” (Jacinto et al., 2001, p.17). Ora, se um aluno é jogador de basquetebol fora da escola e escolhe o basquetebol como matéria de opção, pouco este aluno poderá evoluir nesta matéria nas aulas de Educação Física. Ou seja, esta escolha faz sentido para efeitos de classificação- a nota do aluno decorrer das suas melhores matérias- mas numa perspetiva de desenvolvimento faz mais sentido que ele trabalhe matérias em que possa progredir mais.

Do ponto de vista da avaliação, admite-se que os alunos possam ter notas semelhantes por motivos diferentes, isto é, depende do critério de avaliação utilizado. Se um aluno é muito bom a nível de desempenho é importante manter aquilo que ele sabe fazer e, por isso, avaliamos este aluno com base no critério de avaliação desempenho. Se, por outro lado, um aluno tem muitas dificuldades em várias matérias, o professor escolhe com ele das matérias em que o aluno pode melhorar, aquelas em que ele prefere investir, as que gosta e tem mais facilidade. Neste caso, avaliamos este aluno segundo o critério de avaliação progressão, ou seja, a sua nota decorre da evolução que teve.

Por fim, durante as aulas e também nos intervalos analisei a dinâmica da turma através da observação e comunicação com os alunos, identificando os mais reservados, os mais extrovertidos, os líderes, os grupos existentes e a relação entre eles, dados importantes para a formação de grupos e relação educativa.

Relativamente às aulas práticas o foco foi a avaliação inicial. Como processo decisivo para a etapa seguinte foi fundamental prepará-lo cuidadosamente. Dada a inexistência de um protocolo de avaliação inicial, o núcleo de estágio criou grelhas de observação para as diferentes matérias de modo a facilitar o processo de avaliação. Optámos pela avaliação criterial, aquela cujo desempenho do aluno é analisado por referência a critérios que decorrem de finalidades e objetivos gerais e específicos, e em que são avaliadas as aprendizagens realizadas pelo aluno. Segundo Fernandes et al., (1994a), a interpretação dos resultados da avaliação criterial permite

organizar as condições de aprendizagem de acordo com as necessidades de cada aluno, de modo a que, na medida do possível, todos possam atingir os níveis desejados.

As aulas ocorreram num ambiente típico de aula, com várias matérias e situações de aprendizagem, num clima positivo onde se recolheram simultaneamente dados sobre a prestação dos alunos. Apesar do regime de opções avaliei os alunos nas várias matérias do currículo porque, em primeiro lugar, os alunos não têm nem se devem restringir única e exclusivamente às matérias de opção, depois, porque é possível desenvolver competências das suas matérias de opção através de outras matérias e, por fim, porque ao avaliar recolho informações sobre as potencialidades dos alunos, o que é útil para o planeamento do processo ensino-aprendizagem, principalmente quando se pretende trabalhar com grupos heterogéneos.

Tendo em conta o tamanho da turma, as dimensões e condições dos espaços de aula e as matérias a lecionar e suas preocupações, organizei as aulas por áreas considerando três aspetos: avaliação inicial, aptidão física e intensidade de aula. Esta forma de organização permitiu trabalhar várias matérias na mesma aula, integrar a condição física no sentido de recuperar os níveis de aptidão física e preparar a avaliação dos testes FITescola, e ainda gerir a intensidade da aula tendo em conta as várias matérias que a compunham. Por outro lado, a organização da aula por áreas permitiu analisar o comportamento e autonomia dos alunos nas áreas em que não estava tão presente devido à avaliação inicial. Na formação de grupos privilegiei grupos com níveis de aptidão diferentes compostos por rapazes e por raparigas. No entanto, para avaliar casos dúbios ou situações específicas optei pela constituição homogénea dos grupos. Os alunos foram distribuídos pelas áreas e a rotação foi realizada de maneira a que todos estivessem o mesmo tempo em cada área para facilitar a recolha de informação.

No domínio das atividades físicas, a avaliação dos jogos desportivos coletivos [JDC] foi realizada através de situação de jogo no espaço interior (GG) e no espaço exterior (C1). De acordo com (Comédias, 2012, p.16) “o cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo”. No andebol, utilizei a situação de jogo 5x5 (4+1 x 4+1) em campo inteiro, por isso campo de 28m x 15m no espaço GG e 40m x 20m no espaço C1. Procurei que os alunos se organizassem em forma de trapézio, ocupando e aproveitando a largura do campo, e que os guarda-redes fossem rotativos entre alunos mais capazes. Esta opção surgiu da necessidade de ter os alunos com dificuldades mais tempo em jogo, de avaliar durante mais tempo aqueles alunos que suscitavam dúvidas e de garantir sempre jogadores melhores em campo para ajudarem os colegas e organizarem o jogo.

Para o basquetebol a situação escolhida foi jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) com duas tabelas. A defesa era individual e a ocupação dos espaços em três corredores. Nesta matéria, fiz também avaliação em grupos homogéneos para tirar dúvidas. O futebol foi avaliado em situação de jogo 4x4 (em espaço amplo), onde o guarda-redes podia avançar quando a sua equipa estivesse no ataque, garantindo assim superioridade numérica ofensiva. Para tornar a avaliação mais fiável optei por avaliar os alunos nº 3, nº 5, nº 9, nº 17, nº 18, nº 22, nº 23, nº 26, nº 27, nº 28 em situação de jogo 5x5 num campo de 40m x 20m. Nestas três modalidades clarifiquei as funções e posições dos jogadores no sentido de garantir alguma qualidade no jogo. Assim, os alunos mais capazes foram colocados no corredor central e os alunos com mais dificuldade, posicionados nos corredores laterais, uma vez que os jogadores mais fracos beneficiam mais nas posições laterais desde que tenham um jogador com mais qualidade no meio para lhes dar apoio (Comédias, 2018).

O balanço da avaliação dos jogos desportivos coletivos de invasão revelou grandes dificuldades ao nível da compreensão do jogo. À exceção dos alunos nº 3, nº 5, nº 9, nº 17, nº 18, nº 21, nº 22, nº 23, nº 26, nº 27, nº 28, os restantes tinham dificuldade em analisar as variáveis do jogo e, em função delas, tomar decisões vantajosas para o jogo. Ao mesmo tempo, sentiam-se inseguros em relação ao controlo e manipulação da bola. Assim, na 2.ª etapa era importante desenvolver o pensamento dos alunos durante o jogo, nomeadamente a tomada de decisão com bola, os deslocamentos sem bola (desmarcação), mas também a técnica (passe/receção, drible e finalização).

O voleibol foi avaliado em situação de jogo de cooperação 2+2 em campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/ 2,15 m de altura. O único espaço de aula que possibilitava esta situação de avaliação era o GG pelo que foi uma das opções tomadas tendo em conta os recursos da escola. Os dados da avaliação apontaram, na generalidade, para grandes dificuldades em sustentar a bola no ar. Estas, por sua vez, decorriam de dificuldades técnicas, principalmente, deslocamento para o ponto de queda da bola, execução controlada do passe, manchete e serviço. Todavia, os alunos nº 3, nº 5, nº 9, nº 21, nº 22, nº 26, nº 27, nº 28, tinham mais qualidade técnica, mas precisavam de conhecer e organizar melhor o jogo.

Uma das estratégias que utilizei para estar mais segura na avaliação de JDC foi estudar os critérios de avaliação e os indicadores de observação de cada matéria. Os critérios de avaliação representam os objetivos de aprendizagem a nível individual, ou seja, indicam o que o aluno tem de saber fazer para atingir determinado nível. Os indicadores de observação decorrem dos critérios de avaliação e procuram perceber o produto coletivo do jogo,

representando as suas características a nível global (Comédias, 2018). Assim, a referência é partir da observação holística do jogo para a observação individual, ou seja, partir do todo para a parte, do jogo para o jogador, do coletivo para o individual (Comédias, 2012, p.118).

A ginástica (solo, aparelhos e acrobática) foi avaliada na SG, por ser um espaço essencialmente concebido para a sua prática. A ginástica de solo foi avaliada através de uma sequência de habilidades gímnicas de nível introdução. Na ginástica de aparelhos avaliaram-se, no boque o salto ao eixo, no plinto o rolamento à frente engrupado e no minitrampolim o salto em extensão, engrupado, carpa e pirueta. Por sua vez, a acrobática foi avaliada através da realização de figuras em pares e trios. Um dos processos que rentabilizou o tempo nesta avaliação foi a elaboração de um documento com ilustrações das figuras pretendidas. A matéria de solo foi onde os alunos revelaram mais dificuldades desde os rolamentos, ao pino e à roda. Nos aparelhos a principal dificuldade foi a execução do salto em equilíbrio, de acordo com os critérios e, consequentemente, a receção equilibrada. A ginástica acrobática foi aquela em que os alunos tiveram melhor prestação.

O atletismo foi avaliado nos espaços interior e exterior de acordo com as condições e materiais. As corridas (velocidade, estafetas e barreiras) e lançamento (peso) foram avaliadas exteriormente (C2) de acordo com as referências dos PNEF. Por sua vez, o salto em altura foi avaliado na SG num dia diferente da avaliação de aparelhos devido ao material. O balanço da avaliação apontou dificuldades na transmissão do testemunho sem desaceleração, na transposição das barreiras e na técnica de lançamento do peso, dada a pouca prática em anos anteriores. Na avaliação da corrida de velocidade os alunos foram avaliados uma primeira vez sozinhos, e numa segunda em competição com um colega. No critério de avaliação tempo/distância, com exceção de dois alunos, todos os outros melhoraram quando em competição com o colega. Desta forma, a competição poderá ser um estímulo interessante a utilizar nas aulas.

As atividades rítmicas e expressivas foram avaliadas no C2 e GG através da coreografia em Dance Line de Merengue Social, uma dança individual com deslocamentos fáceis e uma estrutura rítmica mais simples, que ensinei através do estilo de ensino de comando (Mosston & Ashworth, 2008). Apesar da SG ser o espaço mais adequado para a leção desta matéria por ser um sítio fechado e com melhor acústica e também porque tem um espelho, que é importante numa fase inicial, optei por fazê-la no C2 e GG utilizando uma coluna de som pessoal por ter muita coisa para avaliar na SG. A principal dificuldade na avaliação desta matéria assentou no facto de os alunos nunca terem tido dança nas aulas de EF. Esta

condicionante revelou dificuldades na identificação da estrutura rítmica da música e na execução dos passos respeitando a mesma.

Nas raquetas, o badminton foi avaliado em situação de jogo 1+1 no GG pois era o espaço mais favorável à sua prática. Foram privilegiados pares heterogéneos de modo a garantir continuidade na troca do volante, porém também se realizaram jogos com pares homogéneos para avaliar outro nível de jogo. Por sua vez, o ténis de mesa não foi avaliado porque não podia ser lecionado. A leção desta matéria só poderia ocorrer num espaço exterior que é influenciado pelas condições meteorológicas. Assim sendo, havia imprevisibilidade no número de aulas e na sua condição para o ensino. Apesar de existirem mesas de ténis de mesa para espaços interiores as mesmas só podiam ser utilizadas pelos cursos profissionais, por ordens superiores. As principais dificuldades identificadas nesta matéria iam desde a pega da raquete, à inexistência de deslocamento para o ponto de queda do volante, ao posicionamento incorreto e desequilibrado no batimento e à realização do serviço.

Dentro das atividades de exploração da natureza apenas a orientação foi avaliada através de um percurso dentro da escola, com um mapa e pontos marcados.

### **1.2.2. Domínio da Aptidão Física**

No domínio da aptidão física foram realizados vários testes do FITescola, respeitando os respetivos protocolos. Estes foram concretizados no início da aula após aquecimento, ou durante a aula, por grupos, dada a dimensão da turma. Antes de cada teste foram apresentadas as condições e critérios do protocolo bem como os valores de referência por género e idade. Nesta etapa, foi importante recuperar os níveis de aptidão física dos alunos após as férias de verão pelo que integrei a condição física nas áreas de trabalho da aula, em momentos de transição e também inserido nas modalidades trabalhadas durante a etapa.

Os resultados obtidos nos testes FITescola foram preocupantes porque, como critério de avaliação, tinham influência na nota do aluno. De acordo com as normas da área disciplinar da ESBF, o aluno considerava-se apto no domínio da aptidão física no 11.º ano quando se encontrava dentro da zona saudável de aptidão física [ZSAP] em pelo menos cinco testes do FITescola, dos quais o vaivém, flexões de braços e abdominais eram obrigatórios estar dentro da zona saudável. Os dados da avaliação inicial revelaram que 19 alunos tinham pelo menos um dos testes obrigatórios fora da zona saudável o que significava que não podiam ter sucesso a EF, isto é, nota igual ou superior a 10. Nos testes obrigatórios, estavam fora da zona saudável 12 alunos no vaivém e nas flexões de braços e 5 alunos no teste dos abdominais. Face a este

panorama, e apesar da avaliação sumativa ser apenas no final de janeiro, expus a minha preocupação junto do orientador, que me explicou que a área disciplinar admitia ajustes nos valores para alunos que estavam longe de atingir a ZSAP e que, por isso, devia definir metas intermédias. Assim, considerando a idade dos alunos e as fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades motoras era fundamental elaborar um planeamento rigoroso para o domínio da aptidão física com destaque para o desenvolvimento da força superior, aptidão aeróbia e força média, que devia ser complementado com trabalho extra aula por parte dos alunos.

### **1.2.3. Domínio dos Conhecimentos**

No domínio dos conhecimentos, por decisão da área disciplinar, os alunos iriam realizar um trabalho. Os temas debruçavam-se sobre estilos de vida ativos e saudáveis e métodos e meios de treino adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Mais do que um trabalho de natureza teórica, este trabalho pretendia ter aplicações práticas na vida dos alunos através da procura de soluções para resolver problemas da prática da atividade física como por exemplo: Como posso atingir a zona saudável de aptidão física nas flexões de braços?

### **1.2.4. Autoavaliação da Estagiária**

O balanço da minha intervenção como docente teve pontos positivos e outros por melhorar. A avaliação foi a dimensão mais difícil e exigente desta etapa, que me levou inclusivamente a fazer um ajuste no planeamento, prolongando a avaliação inicial por mais uma semana, devido à pouca experiência em observação e avaliação, mas também por ter muitos alunos para avaliar. Como previa dificuldades nesta dimensão decidi observar as aulas dos colegas de estágio, bem como dos professores da escola, estratégia que quis manter na etapa seguinte. Esta opção teve várias vantagens pois permitiu treinar a observação e avaliação, analisar os parâmetros AGIC nas diferentes aulas e, também, antecipar o PTI porque pude recolher informações sobre as turmas, conhecer os professores e a sua forma de trabalhar e, com isso, tomar decisões mais fundamentadas tendo em conta os objetivos do mesmo. Também a observação das minhas aulas pelos colegas de estágio foi benéfico porque, para além de avaliarem a aula e a minha prestação, recolheram dados sobre a avaliação dos alunos, tornando a avaliação mais objetiva.

A análise e reflexão destes dados permitiu identificar os alunos com mais dificuldades, as matérias prioritárias, bem como, definir objetivos terminais e intermédios. De acordo com

Fernandes et al., (1994a), a avaliação criterial permite identificar medidas para que os alunos possam ser apoiados de forma diferenciada na concretização dos objetivos desejados. Considerando esta diferenciação, na 2.<sup>a</sup> etapa construí uma ficha para cada aluno, que apresentava o seu ponto de situação nos três domínios de avaliação em EF. Este documento pretendia sintonizar os alunos com objetivos de aprendizagem e desenvolvimento que eles compreendessem e assumissem, tornando-os simultaneamente, parte responsável da sua aprendizagem e evolução.

A gestão, tal como a avaliação, foi um desafio exigente porque a minha turma era grande. Como pretendia ter os alunos sempre em atividade e envolvidos, tornou-se complicado conciliar o processo de avaliação com a gestão da aula pois o foco na avaliação fez-me desligar por vezes do controlo e supervisão do trabalho da restante turma. Esta dificuldade tornou-se mais crítica quando percebi que os alunos demoravam a iniciar os exercícios nas áreas em que não estava presente a dar-lhes indicações. Este aspeto podia estar também associado à qualidade da instrução. Face a esta situação, procurei estar atenta e intervir mais. Por outro lado, quando havia área de condição física optei por elaborar uma ficha de condição física, algo visual, que me ajudou no processo de gestão da aula, mas também os apoiou e responsabilizou. A autonomia era um aspeto que pretendia desenvolver nas próximas etapas pois pretendia que mesmo sem a presença constante do professor nos exercícios, os alunos conseguissem manter-se em atividade, focados nos seus objetivos e preocupados em melhorar e superar-se.

Relativamente à criação de rotinas e estabelecimento de regras, estas foram definidas nas primeiras aulas para evitar que abdicasse de questões essenciais de aprendizagem em detrimento de questões organizativas (Carvalho, 1994). O foco foi o conhecimento da estrutura e dinâmica da aula (parte inicial – receção e aquecimento, parte fundamental e retorno à calma), bem como os cuidados no transporte de material e sua utilização. Este objetivo foi facilmente atingido porque a turma era de 11.º ano, já tinha hábitos de anos anteriores e os alunos eram educados e respeitadores.

No que diz respeito à instrução considerei que esta também podia ser melhorada. A preocupação de avaliar aliada à necessidade de organizar a aula e ao pouco tempo para tudo isto, fez com que descurasse a dimensão da instrução. Desta forma, senti que por vezes não era clara na informação que transmitia aos alunos tanto na descrição dos exercícios como na definição dos objetivos. Assim, para a 2.<sup>a</sup> etapa tive a preocupação de criar para cada área/exercício uma síntese das ideias chave a transmitir e preparar antes da aula quer a forma quer o conteúdo do discurso.

O clima foi de todas as dimensões a mais positiva. Não existiram problemas de comportamento, os alunos empenharam-se nos exercícios e cooperaram. De acordo com Evans (2012), os alunos criam expectativas sobre os professores, analisando não só a sua credibilidade enquanto pessoa, mas principalmente a capacidade que podem ter na melhoria das suas aprendizagens. Os professores que possuem esta credibilidade têm maior probabilidade de fazer a diferença. Neste sentido, enquanto professora estagiária procurei conhecer melhor cada um dos alunos, mostrar interesse e preocupação pelas suas aprendizagens e desenvolvimento, reforçando que todos tinham capacidade para aprender e níveis de excelência a desenvolver, ainda que de formas e ritmos diferentes. Considerando e respeitando esse facto, não quis deixar de lhes transferir alguma responsabilidade pela própria aprendizagem, realçando que também eles precisavam de se esforçar nas aulas.

### **1.3. 2.<sup>a</sup> Etapa**

O balanço da 1.<sup>a</sup> etapa foi fundamental para a projeção do processo ensino-aprendizagem, concretizado através do plano anual de turma. Os dados da avaliação inicial refletem o ponto de partida para a aprendizagem e desenvolvimento de cada aluno. Todavia, é necessário perspetivar o ponto de chegada nas várias matérias e domínios porque ao estabelecer um prognóstico, estamos a definir uma meta e a dar um propósito ao processo de ensino-aprendizagem (Araújo, 2017). Este prognóstico é definido não só em termos de níveis, mas fundamentalmente de objetivos, isto é, em expressões de melhoria desejada para a prática dos alunos, respeitando as possibilidades num desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades (Carvalho, 1994). Posto isto, é necessário dar forma ao plano anual de turma organizando as etapas e estabelecendo metas intermédias que permitam verificar a progressão dos alunos, adequando sempre que necessário, o plano em função das necessidades (Araújo, 2017). Assim, o plano anual de turma representa uma perspetiva geral que situa e concretiza o programa de ensino de uma turma, orientando o processo de ensino ao longo do ano com o objetivo potenciar aprendizagens significativas (Inácio et al., 2014).

A construção do plano anual de turma foi um exercício muito exigente, sobretudo porque me foquei em demasia no regime de opções. Como a aprendizagem é apropriação e o aluno aprende na medida em que faz, queria garantir o máximo de tempo nas matérias de opção dos alunos. Desta forma, foi difícil numa fase inicial, definir as matérias prioritárias e, acima de tudo, formar os grupos. Também ao nível do prognóstico fiquei hesitante porque como queria fornecer um nível de estímulo adequado de experiências de aprendizagem, tinha receio de não



estar a escolher o que era melhor para o aluno e de, na seleção e organização dos objetivos, ser muito ambiciosa ou o contrário.

A 2.<sup>a</sup> etapa do planeamento – Prioridades – centra-se no desenvolvimento das matérias prioritárias, em função das suas possibilidades e dificuldades dos alunos da turma. De acordo com Carraça (2017), a diversidade de níveis de competência e participação nas aulas de EF é elevada, e o grau de envolvimento dos alunos decorre principalmente do tipo/qualidade da motivação que apresentam. Uma das características que identifiquei na turma vai ao encontro disto, e daquilo a que Heacox (2006) designa de “pontos de fuga”, um conceito que nos remete para a heterogeneidade da turma. A discrepância de competência na turma era grande, por um lado, havia alunos que não tinham aptidão para atingir os objetivos de ano, e por outro, havia alunos que já os cumpriam. Ambos são problema, contudo os segundos são um problema menor porque gostam, participam e, acima de tudo, têm aproveitamento. Relativamente aos primeiros, os objetivos intermédios são uma ferramenta fundamental. Através de pequenas metas, os alunos experimentam progressivamente o sucesso e ficam motivados. Assim, foi importante garantir que os alunos menos aptos trabalhassem prioritariamente as matérias em que revelaram mais aptidão e que os alunos mais aptos investissem primeiro naquelas matérias em que tinham mais dificuldade ou estivessem em cooperação com os colegas (Bom, 2018).

Reconhecendo que é possível aprender por caminhos distintos e que as decisões do professor têm impacto sobre os alunos, foi crucial proceder à diferenciação dos objetivos, dos conteúdos, dos grupos, do tempo e das estratégias. Para enquadrar os alunos nas aprendizagens para o presente ano letivo criei o MIRA – Metas Individuais para Regulação em Aula (Apêndice 7), um documento que apresentava os objetivos dos três domínios de avaliação em EF. Este documento pretendia ser uma referência para o aluno, permitindo sintonizá-lo com a sua realidade no processo ensino-aprendizagem e procurando essencialmente que os alunos compreendessem e assumissem os objetivos traçados. À semelhança da etapa anterior as aulas foram organizadas por áreas, diferenciando não só os exercícios em função dos objetivos e dos grupos como também o tempo. Relativamente à formação de grupos, o foco estava nos alunos com mais dificuldades e por isso os grupos foram criados numa lógica de heterogeneidade. A heterogeneidade permite pôr ao serviço da aprendizagem os pontos fortes de cada aluno oferecendo uma aprendizagem adicional àqueles que manifestam dificuldades (Heacox, 2006). Contudo, esta opção não foi permanente pois sempre que se justificou foram feitos ajustes nos grupos. Por exemplo, na lecionação da ginástica e atletismo os grupos foram alterados para que, os que escolheram essa opção pudessem trabalhar em conjunto. A formação dos grupos foi

também um aspeto importante na consecução do objetivo desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos.

A tabela abaixo apresenta os objetivos gerais da etapa, os grupos de alunos e respetivas matérias prioritárias e os objetivos específicos de cada matéria e domínio.

| Objetivos da 2.ª Etapa do Planeamento – Prioridades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                           |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVOS GERAIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                           |                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforçar a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos nas matérias identificadas como prioritárias, aumentando o número de experiências nas mesmas;</li> <li>- Atingir os objetivos intermédios I no domínio das atividades físicas;</li> <li>- Desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos;</li> <li>- Atingir as metas intermédias no domínio da aptidão física.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                           |                                                                           |
| DOMÍNIO ATIVIDADES FÍSICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                           |                                                                           |
| Grupo 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grupo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grupo 3                                                 | Grupo 4                                                   |                                                                           |
| nº1, nº2, nº5, nº13, nº14,<br>nº21, nº25, nº26, nº28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | nº3, nº4, nº8, nº16, nº20, nº23,<br>nº29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | nº6, nº12, nº17, nº18, nº25,<br>nº27                    | nº7, nº9, nº11, nº15, nº22,<br>nº24, nº30                 |                                                                           |
| Voleibol<br>Badminton<br>Dança<br>Atletismo/ Ginástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Badminton<br>Basquetebol<br>Dança<br>Atletismo/ Ginástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dança<br>Basquetebol<br>Andebol<br>Atletismo/ Ginástica | Badminton<br>Dança<br>Basquetebol<br>Atletismo/ Ginástica |                                                                           |
| Basquetebol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, 15m x12m) , com bola nº5:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                           | nº4; nº6<br>nº7; nº8<br>nº12; nº15<br>nº16; nº 20;<br>nº24; nº29;<br>nº30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe a bola e enquadra-se com o alvo;</li> <li>- Passa se tem linha de passe aberta;</li> <li>- Progride em drible se tem espaço livre, conduzindo a bola até ao alvo;</li> <li>- Finaliza na sequência de curta distância ou na passada;</li> <li>- Desmarca-se, à distância de passe, para oferecer linha de passe;</li> <li>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva colocando-se entre a bola e o alvo.</li> </ul> |                                                         |                                                           |                                                                           |
| Voleibol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, 15m x 12m) , com bola nº 5:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                         |                                                           | nº3; nº9;<br>nº11; nº17;<br>nº18; nº22;<br>nº23; nº27                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passa a bola a um colega e corta da direção do cesto (Passe e Corte);</li> <li>- Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção) e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;</li> <li>- Após corte para o cesto, repõe o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola;</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo e defensivo.</li> </ul>                                                                                                |                                                         |                                                           |                                                                           |
| Voleibol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Em situação de jogo cooperação 2+2, num campo de dimensões reduzidas, rede a 2 metros de altura e serviço em passe joga com os companheiros efetuando:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                           | nº1<br>nº2<br>nº13<br>nº14<br>nº25                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para o ponto de queda da bola;</li> <li>- Realiza toque de dedos ou antebraços em função da trajetória da bola, dando continuidade ao jogo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                           |                                                                           |
| Voleibol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Em situação de exercício:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                         |                                                           |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serve por baixo, colocando a bola por cima da rede no campo oposto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                           |                                                                           |
| Voleibol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Em situação de jogo 4x4, num campo (12m x 6m), com rede a 2,10/2,15m de altura:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                           | nº5<br>nº21<br>nº26<br>nº28                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa serviço por baixo ou por cima, para uma zona de difícil receção;</li> <li>- Realiza a receção do serviço colocando a bola em condições favoráveis na zona 3;</li> <li>- Realiza toque de dedos ou antebraços em função da trajetória da bola, dando continuidade ao jogo;</li> <li>- Efetua preferencialmente toque de dedos ao 2.º toque;</li> <li>- Finaliza em passe colocado ou remate em apoio dificultando a receção;</li> </ul>                          |                                                         |                                                           |                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Danças Sociais</b>                                                                                                                                                                                                 | Em dance line, realiza corretamente a coreografia de Merengue cumprindo a estrutura rítmica da música;                                                                                                                                                                                                                                                                | nº1; nº4<br>nº6; nº9<br>nº13; nº14<br>nº15; nº17<br>nº20; nº24<br>nº25; nº27<br>nº28; nº29<br>nº30         |
|                                                                                                                                                                                                                       | - Em dance line, realiza corretamente a coreografia de Merengue cumprindo a estrutura rítmica da música;<br>- Em situação a pares, realiza passo básico e passos progressivos da Rumba Quadrada, cumprindo a estrutura rítmica da música.                                                                                                                             | nº2; nº3<br>nº5; nº7<br>nº8; nº11<br>nº12; nº16<br>nº18; nº21<br>nº22; nº23<br>nº26                        |
| <b>Badminton</b>                                                                                                                                                                                                      | Em situação de cooperação 1+1, em campo reduzido:<br><br>- Desloca-se e posiciona-se corretamente, tentando antecipar-se à queda do volante;<br>- Cooperar com o colega batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão;<br>- Executa o serviço.                                                                                                      | nº1; nº2<br>nº4; nº6<br>nº7; nº8<br>nº11; nº13;<br>nº14; nº15;<br>nº16; nº17;<br>nº20; nº21;<br>nº25; nº29 |
|                                                                                                                                                                                                                       | Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton:<br><br>- Desloca-se com oportunidade e posiciona-se corretamente para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos (clear, lob);<br>- Mantém uma posição base, regressando à posição central após cada batimento;<br>- Executa o serviço curto e comprido;<br>- Age com intencionalidade. | nº3; nº5<br>nº9; nº12<br>nº18; nº22<br>nº23; nº24<br>nº26; nº27<br>nº28; nº30                              |
| <b>DOMÍNIO APTIDÃO FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
| <u>Vaivém</u>                                                                                                                                                                                                         | <u>Flexões de Braços</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>Abdominais</u>                                                                                          |
| nº2; nº4; nº5; nº6; nº8; nº11; nº12; nº20; nº25;<br>nº29; nº30; nº31                                                                                                                                                  | nº2; nº3; nº4; nº5; nº7; nº13; nº17; nº20;<br>nº24; nº25; nº30                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | nº1; nº7; nº20; nº25; nº27                                                                                 |
| <b>DOMÍNIO CONHECIMENTOS</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
| Realizar o índice/ projeto do trabalho;<br>Identificar as capacidades motoras; Medir a frequência cardíaca; Calcular a frequência cardíaca máxima e definir a frequência de treino, em função dos objetivos pessoais. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Todos                                                                                                      |

Tabela 5: Objetivos da 2.ª Etapa do Planeamento – Prioridades

A tabela acima apresenta os objetivos de aprendizagem por grupos de nível, isto é, objetivos definidos tendo em conta o desempenho dos alunos e o nível do programa que estão a trabalhar (introdução/ elementar). No entanto, os grupos formados eram heterogéneos, o que significa que cada grupo era constituído por alunos bons e alunos com mais dificuldades. Assim, quando os alunos menos aptos trabalhavam, dentro das suas melhores matérias, aquelas em que tinham mais dificuldade, os alunos bons do seu grupo trabalhavam em cooperação para os ajudar a evoluir. Por sua vez, quando os alunos com mais dificuldades trabalhavam matérias em que eram mais aptos, os alunos bons do seu grupo em determinadas unidades didáticas trabalhavam em cooperação e noutras, trabalhavam as matérias que precisavam e em que o nível era mais avançado em grupos homogéneos, com alunos melhores de outros grupos.

### **1.3.1. Domínio das Atividades Físicas**

A 2.<sup>a</sup> Etapa – Prioridades – começou no dia 8 de novembro de 2019 e terminou no dia 24 de janeiro de 2020, fim 1.º semestre, altura em que foi feita a avaliação sumativa. O planeamento desta etapa (Apêndice 8) foi limitado pelo calendário escolar e PAA, devido à interrupção para a avaliação intercalar e aos torneios desportivos, mas também pelas condições meteorológicas nas aulas no exterior que levaram a construir planos para aulas em sala de aula onde explorei a matéria de dança e orientação, revi regras de modalidades desportivas e aprofundei o domínio dos conhecimentos.

No domínio das atividades físicas a lecionação dos jogos desportivos coletivos foi inspirada no modelo “Teaching Games for Understanding (TGfU)” (Bunker & Thorpe, 1982)<sup>2</sup>, um modelo que propõe o ensino a partir de problemas táticos, em contexto de jogo, preconizando o ensino do quando e do como nos JDC e procurando estabelecer relações de causalidade/efeito (Graça & Mesquita, 2007). Assim, e tal como refere Oslin (1996)<sup>3</sup>, “o ensino e o treino da técnica são concebidos de forma situacional, devido às características dinâmicas, relacionais e adaptativas proporcionadas pelo jogo na sua versão formal ou nas suas variações” (Teoldo, Greco, Mesquita, Graça & Garganta, 2010, p.4). O desenvolvimento destas matérias foi preferencialmente feito através de situações em contexto de jogo (formas jogadas, jogos reduzidos condicionados) e jogo formal uma vez que permitem pôr em evidência problemas a resolver, garantindo estímulo e resposta. Contudo, em problemas de natureza técnica foram realizados alguns exercícios analíticos.

No basquetebol foquei-me no nível introdução, ou seja, no desenvolvimento de competências base – enquadramento, passe e receção, desmarcação, finalização e defesa. No nível de jogo apresentado pelos alunos constatei que a defesa era superior ao ataque porque os defesas, mesmo não tendo competência, criavam problemas só pelo facto de existirem. Assim, o objetivo foi dar ferramentas ao ataque para que este pudesse ultrapassar a defesa. Começar pelo ataque além de quebrar o desequilíbrio a favor da defesa, aumenta os níveis de sucesso dos alunos e aumenta a sua confiança e motivação para a aprendizagem (Ramos, 2016).

Desta forma, foram definidas essencialmente três estratégias: defesa homem a homem, ocupação racional dos espaços em três corredores e introdução de regras pedagógicas. As regras pedagógicas são regras temporais que visam facilitar a aprendizagem do jogo, que se aplicam

---

<sup>2</sup> Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 19(1), 5-8.

<sup>3</sup> Oslin, J. (1996). Tactical approaches to teaching games. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(1), 27-33.

tanto à defesa como ao ataque e que são alteradas gradualmente conforme a evolução dos alunos em situação de jogo (Ramos, 2016). Neste caso, foi introduzida a regra pedagógica de não se poder roubar a bola ao seu portador, o que permitiu retirar pressão ao jogador com bola viabilizando a leitura de jogo.

Numa fase inicial, e em espaços de aula que não tinham cestos, optei pelo jogo da bola ao fundo sem drible porque permitia resolver problemas de enquadramento com o alvo, desmarcação à distância de passe e uso inadequado do drible. O facto de retirar o drible e deste jogo não ter lançamentos exigiu que fossem criadas outras situações para os trabalhar. Por isso, optei por jogos de drible, exercícios de lançamento na passada e também percursos. Progressivamente, para desenvolver a tomada de decisão e a atitude defensiva introduzi jogos de superioridade numérica 3x1, 2x1 e 3x2, chegando também à situação formal de 3x3. Considero que estas opções foram positivas porque os alunos começaram a entender melhor o jogo e a sentirem-se mais confiantes e competentes nas suas ações, particularmente os alunos nº6, nº7, nº8, nº12, nº15, nº16, nº24 e nº30, que evoluíram na sua capacidade de ler o jogo e tomar decisões. Dando continuidade ao trabalho desenvolvido e intensificando exercícios de finalização em lançamento na passada, estes alunos conseguiriam concluir o nível introdução até ao final do ano. O facto de os grupos terem sido heterogéneos na maior parte das vezes, foi uma mais valia porque os alunos com mais dificuldade sentiram-se apoiados e os próprios colegas procuravam dar feedback. Como docente reforcei muitas vezes os objetivos e tentei que os feedbacks fossem simples e diretos, utilizando palavras-chave (“recebe com as duas mãos”; “enquadra”; “olha”; “o que é que fazes?”; “vamos para o cesto”; “lança”; “defesa”). Procurei ser paciente e elogiá-los ao longo das aulas e penso que as minhas intervenções, prescritivas e interrogativas, os ajudaram e direcionaram para os objetivos.

Ainda no basquetebol, mas relativamente aos alunos que estavam a desenvolver objetivos de nível elementar, a preocupação centrou-se no passe e corte e reposição das posições após o mesmo, assim como, a participação no ressalto. Estes comportamentos eram novos para os alunos e por isso previa que fosse um processo moroso. Desta forma, optei no início por exercícios 3x3 com defesa passiva para que percebessem as movimentações tendo evoluído depois para exercícios com competição. Escolhi também o jogo dos nove por ser um jogo interessante, intenso e que valoriza a participação no ressalto, a tomada de decisão e finalização. No geral foi complexo assimilar estas movimentações, apesar de ter havido evolução. Assim, considerei que na etapa seguinte fosse importante dar continuidade aos objetivos desta etapa e,

eventualmente, em função do decorrer do processo ensino-aprendizagem introduzir o esclarecimento.

O voleibol foi desenvolvido com exercícios 1+1 sem rede e situação de jogo 2+2 (cooperação), 2x2 e 4x4 (competição) em função dos objetivos. Os gestos técnicos no voleibol são determinantes para a existência do jogo e por isso foi muito importante reforçar esta componente, sem esquecer a variável contexto (campo/ rede). O grupo dos alunos nº1, nº2, nº13, nº14, nº25 apresentava dificuldades em sustentar a bola no ar pelo que o trabalho realizado foi essencialmente de cooperação, em grupos heterogéneos. Assim, através de exercícios de 1+1 sem rede e 2+2 com rede, em dupla com um colega com mais qualidade que colocasse a bola em melhores condições, procurei que estes alunos melhorassem o deslocamento para o ponto de queda da bola e que os gestos técnicos fossem mais controlados. Trabalhei também o serviço, procurando que a bola passasse a rede para o campo oposto. Apesar das melhorias era importante que na 3.<sup>a</sup> etapa estes objetivos continuassem a ser desenvolvidos.

Por sua vez, os alunos nº5, nº21, nº26 e nº28 apresentavam mais qualidade técnica pelo que o foco esteve na receção do serviço e construção do ataque, verificando-se a dinâmica dos três toques, a maioria do segundo toque dado na zona três e a existência de finalizações intencionais. No início foram utilizados exercícios-critério onde estes alunos recebiam o serviço e construíam o ataque, tendo depois progredido para situações de jogo 2x2 e também 4x4. O balanço da etapa foi positivo. Em termos coletivos, os alunos evoluíram muito na construção ofensiva pois preocuparam-se que esta tivesse os três toques, com o segundo toque preferencialmente dado pelo jogador da zona três. Contudo, era importante, na etapa seguinte reforçar estes objetivos, em particular a receção controlada e orientada do serviço uma vez que iríamos intensificar o trabalho de serviço para melhorar a sua qualidade. Neste sentido, o aluno nº21 precisa de melhorar a intencionalidade do serviço por baixo e os restantes alunos de desenvolver o serviço por cima. O remate e possivelmente o bloco seriam também preocupações da próxima etapa.

A dança era uma matéria “sensível”, mas à qual a turma foi recetiva e os alunos estavam interessados em aprender, talvez por ser novidade. Do balanço das aulas a principal dificuldade identificada foi a noção de ritmo e alguma rigidez nos movimentos por isso, optei por não ser muito ambiciosa e definir dois objetivos de nível introdução – realizar corretamente a coreografia de merengue cumprindo a estrutura rítmica da música e realizar o passo básico e os passos progressivos da rumba quadrada. Até então esta matéria tinha sido abordada em turma, orientada por mim sob estilo de comando. No entanto, por ter uma turma grande e alunos

com competência optei por desenvolvê-la como área, em grupos heterogéneos, havendo em cada grupo um ou dois alunos modelo (nº3, nº11, nº16, nº18, nº21, nº22, nº23, nº26).

O primeiro objetivo era para toda a turma e era o único objetivo que os alunos nº1, nº4, nº6, nº9, nº13, nº14, nº15, nº17, nº20, nº24, nº25, nº27, nº28, nº29 e nº30 tinham de atingir até ao final da 2.<sup>a</sup> Etapa. Esta opção resultava das dificuldades apresentadas por estes alunos, contudo foi ajustada durante a etapa porque, apesar das dificuldades, tornou-se monótono e desmotivante trabalhar sempre a mesma dança. Assim, introduzi a rumba quadrada, a outra dança do nível introdução, em que os alunos desenvolveram o passo básico e os passos progressivos. Por sua vez, o grupo de alunos nº2, nº3, nº5, nº7, nº8, nº11, nº12, nº16, nº18, nº21, nº22, nº23 e nº26 trabalhou ainda a volta-contravolta e a volta grande da rumba quadrada. Em função da evolução dos alunos fui dinamizando alguns desafios no merengue. O primeiro desafio foi introduzir a mudança de frente no final da coreografia, através da rotação pela direita. O segundo foi realizar a coreografia de olhos fechados, no sentido de “perderem” a referência dos colegas e de se orientarem por eles, estando assim mais concentrados no ritmo da música. O terceiro e último desafio pretendia desenvolver a orientação espacial durante a realização da coreografia e para tal, coloquei-os em várias posições de forma a garantir frentes e direções de movimento diferentes. Na rumba quadrada, que é uma dança de pares, comecei com exercícios individuais em dance line, sem música e em estilo de comando, tendo posteriormente introduzido a música e, por fim, a realização a pares. Nesta matéria, o feedback foi maioritariamente prescritivo, quinestésico e individual porque os alunos precisavam de entender como se fazia e com que ritmo. Ao mesmo tempo, procurei elogiar as suas evoluções.

O ajuste nos objetivos foi benéfico para o grupo com mais dificuldades porque tiveram melhor desempenho na rumba quadrada o que, por sua vez, fez com que ficassem mais motivados. No entanto, era importante dar continuidade a ambas as danças na próxima etapa e para alguns alunos (nº14, nº20, nº25, nº28) introduzir a volta-contravolta. No outro grupo o merengue foi bem conseguido por todos os alunos. Já na rumba quadrada a volta grande foi o passo mais difícil, porém os alunos nº2, nº3, nº5, nº7, nº8, e nº12 também revelaram dificuldades na volta-contravolta. Neste sentido, na etapa seguinte manterei os mesmos objetivos focando o trabalho das voltas na rumba quadrada.

O badminton, embora fosse uma matéria que os alunos gostassem, foi um dos desafios desta etapa porque havia comportamentos assimilados que eram desadequados. Assim, o grupo que esteve a desenvolver o nível introdução (nº1; nº2; nº4; nº6; nº7; nº8; nº11; nº13; nº14; nº15; nº16; nº17; nº20; nº21; nº25; nº29) focou-se em resolver problemas de pega da raquete,

posicionamento para os batimentos e ausência de deslocamentos. Para isso, realizaram fundamentalmente exercícios 1+1 com colegas mais aptos com objetivos de transposições do volante, tendo também feito concurso de serviços. Os alunos que estavam a trabalhar objetivos de nível elementar (nº3; nº5; nº9; nº12; nº18; nº22; nº23; nº24; nº26; nº27; nº28; nº30) trabalharam em grupos homogéneos e heterogéneos e exploraram exercícios que promoviam deslocamentos até aos cones voltando à posição central, exercícios de volta ao mundo frente a frente e cruzado e também situação de jogo 1x1. O balanço em ambos os grupos foi positivo principalmente os alunos nº2, nº4, nº6, nº7, nº11, nº14, nº16, nº17, nº21 e nº25 do nível introdução que melhoraram muito o deslocamento e o posicionamento para o batimento. A qualidade de jogo dos alunos de nível elementar também melhorou, mas era necessário reforçar a recuperação da posição central após batimento e também a precisão do serviço.

A ginástica e o atletismo foram matérias que também dei destaque nesta etapa, em especial a ginástica de solo e acrobática e a corrida de estafetas e o lançamento do peso pois eram aquelas cujos objetivos eram mais ambiciosos. A Ginástica de Solo foi opção dos alunos nº6, nº11 e nº13 cujo objetivo terminal era a realização de uma sequência gímnica com cambalhota à frente engrupada, cambalhota à frente com pernas afastadas, cambalhota à retaguarda engrupada, cambalhota à retaguarda com pernas afastadas, pino de braços terminando com rolamento à frente engrupado, roda, posição de flexibilidade, posição de equilíbrio e elementos de ligação (saltos, afundos e voltas).

Segundo Pehkonen (2010), é essencial garantir não só qualidade na prática como também tempo para que haja repetição. Além disso, de acordo com o mesmo autor, o facto de os alunos poderem escolher tarefas correspondentes ao seu nível de habilidade garante maior sensação de segurança que se traduz na redução do medo na realização dos exercícios. Assim, uma das estratégias utilizadas foram as progressões pedagógicas através do estilo de ensino inclusivo (Mosston & Ashworth, 2008) pois através delas o professor garante situações de aprendizagem mais ajustadas às capacidades dos alunos. Desta forma, criei um conjunto de exercícios para dar resposta às dificuldades evidenciadas, em função das componentes críticas a resolver.

O balanço da avaliação inicial evidenciou algumas dificuldades nos rolamentos à frente e atrás associadas à impulsão que provoca a rotação e também na abertura. Assim, para resolver o problema da impulsão de pernas foram desenvolvidos exercícios de saltos de coelhos com acentuada elevação da bacia e as cambalhotas eram realizadas de um plano mais baixo (solo) para um plano mais alto (colchão de quedas). Relativamente ao problema da abertura foi



utilizado um plano inclinado. No pino foi usado o espaldar e o plinto como progressão e também ajuda manual dos colegas na realização do pino no colchão. A roda foi desenvolvida com recurso a banco sueco, trampolim reuther, cabeça de plinto e colchão de quedas.

Como a avaliação era feita sob a forma de sequência foi importante lançar pequenos objetivos de realização de micro sequências de elementos gímnicos (exemplo: realiza 5 repetições dos elementos A e D; realiza 3 repetições dos elementos A, B, F e D). Em termos de feedback este foi descritivo, prescritivo, visual, quinesésico, utilizando por vezes demonstrações por parte dos colegas ou minhas.

O balanço da etapa evidenciou dificuldades ao nível do rolamento à frente de pernas afastadas, na roda e no pino. No entanto, foram resultados previsíveis pois são elementos gímnicos que implicam alguma flexibilidade, no caso da cambalhota, e consciência corporal no caso do pino e da roda, pelo que sabia que iriam demorar mais tempo a viabilizar. Assim, na próxima etapa o aluno nº6 irá focar-se mais nestes três elementos gímnicos, o aluno nº11 tem de melhorar o pino cambalhota e o aluno nº13, que tem no geral mais dificuldade, terá de focar-se no rolamento à frente e atrás de pernas afastadas, na roda e no pino.

Na ginástica acrobática, o objetivo terminal era construir um esquema gímico de 3 a 4 minutos acompanhado de música, com cinco figuras de nível elementar (três figuras de pares e duas de trios), uma figura de grupo criada pelos alunos e dois elementos individuais. A duração das figuras era de três segundos e o monte e desmonte devia ser realizado de forma controlada. Assim, nesta etapa os alunos tinham de escolher e concretizar as figuras e os elementos individuais de solo que iriam constar no esquema acrobático. As estratégias utilizadas nesta matéria foram a criação de folhas com as figuras para escolha, a utilização de recursos materiais (espaldar, parede, plinto, banco sueco) como meios auxiliares na elaboração das figuras, a cooperação com os alunos da ginástica de solo na realização dos elementos de solo sob o estilo de ensino recíproco (observação, ajudas e correção da prática dos colegas) e o desenvolvimento da noção de segurança durante a prática. Como era uma matéria fortemente cooperativa foi importante utilizar o feedback interrogativo para perceber o que cada um sentia e tirar partido do carácter interativo do feedback procurando soluções em conjunto. O objetivo desta etapa foi atingido pelo que o próximo passo será a construção do esquema.

No atletismo, a corrida de estafetas centrou-se no momento da transmissão do testemunho com controlo visual, sem desaceleração acentuada. Neste sentido, desenvolveu-se a entrega e receção do testemunho em movimento, assim como a conjugação do momento de saída do recetor com a aproximação do transmissor. Assim, optei por um trabalho específico

com exercícios analíticos de técnica de transmissão e conjugação de velocidades. Para tal, os alunos formaram grupos com velocidades semelhantes para que a transmissão fosse mais equilibrada. Além disso, foi importante melhorar a velocidade e por isso desenvolvi-a de forma lúdica, através de jogos apanhada, estafetas e corridas, juntamente com os alunos da opção das corridas de velocidade e barreiras. Na próxima etapa estes objetivos vão ser consolidados para progressivamente se introduzir a transmissão sem contacto visual.

No lançamento do peso, o objetivo foi desenvolver o lançamento de costas com duplo apoio, sem balanço. Este foi trabalhado através de exercícios de multilançamentos com diferentes cargas, como bolas medicinais e pesos de 2kg, 3kg e 4kg. Como os alunos apresentaram boa qualidade técnica no lançamento durante a etapa e o objetivo terminal era o lançamento de costas com deslizamento, optei por introduzir exercícios de deslizamento para que eles pudessem trabalhar os apoios e o ritmo do movimento. Nesta matéria foi fundamental reforçar as questões de segurança, nomeadamente, o não ir buscar o peso após o lançamento, deixando que todos lançassem e só no final fossem buscar. O feedback foi essencialmente interrogativo e prescritivo, pois foi importante perceber se os alunos tinham consciência corporal do movimento e sabiam a diferença entre o que faziam e o que deviam fazer.

### **1.3.2. Domínio da Aptidão Física**

No domínio da aptidão física o objetivo foi a elevação dos níveis de aptidão física dos alunos que estavam fora da ZSAP nos testes obrigatórios. Estes alunos focaram-se em atingir as metas definidas no MIRA, que para uns casos significava entrar na zona saudável e para outros não. Por sua vez, os outros alunos procuraram manter ou melhorar as suas capacidades.

O trabalho de condição física foi organizado de três formas, em função dos objetivos das aulas, das matérias trabalhadas (intensidade e capacidades motoras que desenvolviam) e do espaço de aula. Assim, esta foi planeada como área de trabalho, como momento de transição ou integrada nas matérias da aula. Nas aulas em que a condição física era realizada como área de trabalho, maioritariamente no espaço C2 e GG, optava pelo treino em circuito focado no trabalho de força superior, abdominal e inferior. O treino em circuito possibilita a participação simultânea de vários alunos, permite o controlo e doseamento da carga e a realização de exercícios com conteúdo diversificado, evitando assim a monotonia (Monteiro, 2017). O circuito era composto por vários exercícios, alguns com opções, e com três níveis definidos com base nos valores de referência do FITescola por género e idade. Desta forma, os alunos tinham a possibilidade de diferenciar as suas capacidades e realizar os exercícios de acordo com

o nível que consideravam mais adequado ou desafiante para si. Um dos ajustes que fiz relativamente à etapa anterior foi diferenciar o número de séries de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos alunos. Por exemplo, se um aluno precisava de melhorar as flexões de braços, realizava mais séries dos exercícios de membros superiores em função do nível que escolhesse. Esta estratégia foi valorizada pelos alunos porque a nível individual se superaram e porque criou uma dinâmica de desafios entre alunos.

Por sua vez, quando a condição física era planeada como momento de transição, e por isso realizada com toda a turma em simultâneo, optava pelo método de Tabata, um método de treino intervalado de alta intensidade com duração de 4 minutos, que envolve oito ciclos de vinte segundos de alta intensidade, seguidos por dez segundos de descanso ativo (Tabata, Nishimura, Kouzaki, Hirai, Ogita, Miyachi, Yamamoto, 1996). Este método de treino permite desenvolver a aptidão cardiorrespiratória e a força, possibilita a participação simultânea de um número elevado de alunos, é de fácil aplicabilidade pois existem músicas preparadas com sinais de início e fim de exercício e o tempo de aplicação deste protocolo é curto. Em termos de balanço, no vaivém os alunos melhoraram, mas nem todos conseguiram atingir as metas propostas, porém os nº6, nº8, nº11 e nº29 conseguiram atingir a ZSAP. No teste dos abdominais, todos os alunos atingiram as metas intermédias e os alunos nº7 e nº27 atingiram a ZSAP. No teste das flexões de braços os alunos nº3, nº7, nº17 e nº24 atingiram a ZSAP e dos restantes os alunos nº2, nº4, nº5 e nº20 atingiram as metas intermédias.

### **1.3.3. Domínio dos Conhecimentos**

No domínio dos conhecimentos, o objetivo para esta etapa foi a entrega do índice/projeto do trabalho de grupo no dia 12 de dezembro. Os temas dos trabalhos foram definidos por mim, tendo em conta os objetivos deste domínio para o 11.º ano na ESBF e as aprendizagens essenciais. Já a constituição dos grupos ficou à responsabilidade dos alunos. Esta entrega era de carácter formativo pelo que o seu propósito fundamental era os grupos, por um lado, começarem a pensar/ delinear o trabalho atempadamente e, por outro lado, receberem feedback sobre a estrutura, conteúdos, bibliografia, entre outros. Após analisar os índices, reuni com cada grupo na aula do dia 24 de janeiro para dar feedback, tirar dúvidas e disponibilizar alguma bibliografia de apoio.

Nas aulas teóricas que existiram quando as condições meteorológicas não permitiram aulas práticas, foram desenvolvidos temas sobre capacidades físicas e controlo do treino,

nomeadamente conceito de frequência cardíaca, a medição da frequência cardíaca, percepção do esforço.

#### **1.3.4. Autoavaliação da Estagiária**

O balanço que fiz da minha prestação como professora, passados cinco meses, foi positivo porque senti que ultrapassei dificuldades, consolidei capacidades e que fui ganhando mais confiança na condução das aulas e do processo ensino-aprendizagem, apesar de ainda ter muita margem de progressão. Para além do feedback dos colegas de estágio e dos orientadores, considerei que era importante ter também o feedback dos alunos da turma e, por isso, construí uma ficha que entreguei na última aula do 1.º semestre onde pedia uma avaliação das aulas e da minha intervenção. Esta ficha teve respostas muito interessantes e úteis pois, cada um à sua maneira, partilhou a sua realidade nas aulas e destacou aspetos que devia manter e em que podia melhorar, o que foi uma mais valia na preparação da etapa seguinte.

Nesta etapa estive focada na fase modelagem do modelo de instrução direta, do qual saliento o cuidado que tive na escolha dos objetivos e sua compreensão pelos alunos, na seleção dos conteúdos e sua organização sequencial, na estruturação da instrução e na garantia de informação de retorno clara e diferenciada à prestação motora dos alunos.

Relativamente à dimensão avaliação destaco o facto de ter sustentado a minha prática na avaliação formativa pois possibilitou a coerência entre resultados e objetivos, que é o principal critério de adequação do ensino e de eficácia pedagógica. Segundo Fernandes et al. (1994b) a avaliação formativa permite clarificar com os alunos os níveis de exigência e, através da informação recolhida, assegurar que os processos se vão adequando às características dos alunos, permitindo a adaptação do ensino às diferenças individuais. O MIRA foi uma estratégia que contribuiu para o conhecimento dos objetivos de aprendizagem pelos alunos e um documento no qual se sustentaram para regular a sua aprendizagem. Foi positivo vê-los interessados em tentar atingir os objetivos definidos e a autoavaliarem-se em função dos mesmos. De acordo com Azevedo (1993), o estabelecimento de objetivos e o processo de autoavaliação são importantes elementos de motivação na medida em que permitem criar autoincentivos e fomentar a autoeficácia, favorecendo a consecução de objetivos. Assim, no final do 1.º semestre os alunos realizaram a sua autoavaliação na disciplina refletindo sobre os objetivos já atingidos e também sobre aqueles que ficaram por atingir.

A gestão foi um dos parâmetros em que evoluí porque senti que estava mais envolvida na aula, melhorando também o meu posicionamento. De acordo com Bom (1985), a gestão da aula é uma dimensão que absorve demasiado os professores e que por isso é importante tornar

os procedimentos de gestão como matéria e objetivo de aprendizagem (autonomia organizativa dos alunos). Deste modo, optei por no início da aula apresentar em folhas impressas ou desenhos no quadro o enquadramento/ organização geral da aula (áreas, exercícios e objetivos) e os grupos. Esta estratégia facilitou a instrução e permitiu saber a ordem de rotação e as responsabilidades dos alunos na desmontagem e montagem das áreas de trabalho, reduzindo assim os tempos de transição. Outra das opções que tive ao nível da gestão foi a montagem do material antes do início da aula. Um dos aspetos positivos que os alunos mais referiram na avaliação das aulas foi precisamente que estas eram organizadas, variadas e estimulantes.

Na dimensão instrução senti-me mais segura porque tive a preocupação de a preparar antes da aula. Procurei ter uma linguagem simples, clara e direta focada nos objetivos pois estes constituem a base da instrução e o suporte de verificação dos resultados de aprendizagem sendo por isso fundamental que sejam compreendidos pelos alunos (Vasconcelos, C., Praia, J. F. & Almeida, L. S., 2003). Quanto à forma de comunicação, como referi anteriormente, utilizei modelos visuais para ajudar a compreender a mensagem. Nesta etapa, tive a oportunidade de receber feedback dos colegas do primeiro ano de mestrado que foram observar e gravar uma aula para análise do protocolo AGIC, a quem pedi os dados recolhidos e a interpretação dos mesmos. No geral os dados apontaram para uma necessidade de reduzir o tempo de informação e, por outro lado, aumentar o número de feedbacks. A gravação e observação das aulas podia ser uma estratégia a desenvolver em núcleo de estágio nas próximas etapas.

O clima, à semelhança da etapa anterior, foi a dimensão mais positiva. O interesse e envolvimento dos alunos foi progressivamente maior e muitos deles, principalmente os alunos com mais dificuldades ficaram surpreendidos e felizes com o facto de terem conseguido fazer coisas que antes não o faziam. Segundo Carraça (2017) o professor pode influenciar a maior ou menor satisfação das necessidades psicológicas básicas, consoante o contexto/ ambiente que proporciona. Neste sentido, tentei equilibrar o conteúdo das aulas tendo em conta as necessidades mas também os gostos dos alunos, clarifiquei os objetivos e propus exercícios desafiantes (nos grupos heterogéneos foi importante ter os alunos melhores condicionados, mas comprometidos). Mostrei também interesse pelas suas evoluções e variei nos tipos de feedback ajustando-os aos diferentes alunos.

Relativamente ao feedback e ao ato de corrigir procurei ter uma abordagem positiva. De acordo com Fernandes et al., (1994b), os erros devem ser encarados como parte integrante da aprendizagem e aproveitados para identificar as suas causas e promover o critério. Segundo Mendonça (2006, Abril 2), a correção é uma mediação colaborativa que supõe aprendizagem

e, nesse sentido, implica atenção, cuidado e relação. Desta forma, corrigimos melhor quando encaramos de forma solidária a dificuldade e mostramos confiança na superação da mesma. Um dos aspetos que os alunos mais valorizaram na avaliação que fizeram foi precisamente a minha capacidade de os motivar, de não deixar de acreditar neles, de ser divertida e ter confiança no progresso de cada um. O mesmo autor refere ainda que o professor deve evitar que a correção seja a única forma de relação com os alunos.

#### **1.4. 3.<sup>a</sup> Etapa**

Na 3.<sup>a</sup> etapa – Progresso – dá-se continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens realizadas no 1.<sup>o</sup> semestre, reforçando o domínio das matérias críticas para que haja aproximação aos objetivos específicos definidos para o ano. Neste sentido, é necessário manter a lógica do planeamento por etapas e considerar as informações recolhidas na etapa anterior, na medida em que permitem assegurar a continuidade do ensino e da aprendizagem das matérias, em função das necessidades dos alunos.

A qualidade da avaliação deve ser observada nos efeitos que produz na aprendizagem e na sua regulação (Araújo & Diniz, 2015). Assim, refletir sobre a consecução dos objetivos intermédios permite ao professor inferir se as metas finais continuam possíveis, o que não acontecendo implica necessariamente ajustes ao plano ou modificação do prognóstico para outro mais adequado aos resultados obtidos na avaliação (Araújo, 2017). Ao mesmo tempo, realça-se a importância da diferenciação pedagógica uma vez que reflete o diagnóstico consciencioso do professor sobre as necessidades de aprendizagem dos alunos e o planeamento adequado das práticas no sentido da satisfação dessas necessidades (Heacox, 2006). Desta forma, não é possível garantir diferenciação pedagógica com contributos efetivos na aprendizagem dos alunos sem pensar e refletir sobre os resultados da avaliação.

A tabela abaixo apresenta os objetivos de aprendizagem para a 3.<sup>o</sup> etapa baseados na avaliação realizada no final do 1.<sup>o</sup> semestre. Os princípios orientadores relativamente à formação de grupos mantiveram-se.

| Objetivos da 3.ª Etapa do Planeamento – Processo                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVOS GERAIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar continuidade às aprendizagens das matérias prioritárias, mantendo o desenvolvimento das restantes matérias;</li> <li>- Atingir os objetivos intermédios II;</li> <li>- Desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos;</li> <li>- Atingir as metas intermédias no Domínio da Aptidão Física.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| DOMÍNIO ATIVIDADES FÍSICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| Grupo 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Grupo 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Grupo 3                                                 | Grupo 4                                                   |                                                                                                    |
| nº1, nº2, nº5, nº13, nº14,<br>nº21, nº25, nº26, nº28                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | nº3, nº4, nº8, nº16, nº20, nº23,<br>nº29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | nº6, nº12, nº17, nº18, nº25,<br>nº27                    | nº7, nº9, nº11, nº15, nº22,<br>nº24, nº30                 |                                                                                                    |
| Voleibol<br>Badminton<br>Dança<br>Atletismo/ Ginástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Basquetebol<br>Badminton<br>Dança<br>Atletismo/ Ginástica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Basquetebol<br>Andebol<br>Dança<br>Atletismo/ Ginástica | Badminton<br>Basquetebol<br>Dança<br>Atletismo/ Ginástica |                                                                                                    |
| Basquetebol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, 15m x12m) , com bola n.º 5:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |                                                           | nº4; nº6<br>nº7; nº8<br>nº12; nº15<br>nº16; nº 20;<br>nº24; nº29;<br>nº30                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recebe a bola e enquadra-se com o alvo;</li> <li>- Passa se tem linha de passe aberta;</li> <li>- Progride em drible se tem espaço livre, conduzindo a bola até ao alvo;</li> <li>- Finaliza na sequência de curta distância ou <u>na passada</u>;</li> <li>- Desmarca-se, à distância de passe, para oferecer linha de passe;</li> <li>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva colocando-se entre a bola e o alvo.</li> </ul> |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| Voleibol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, 15m x 12m) , com bola n.º 5:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                           | nº3; nº9;<br>nº11; nº17;<br>nº18;nº22;<br>nº23; nº27;                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passa a bola a um colega e corta da direção do cesto (Passe e Corte);</li> <li>- Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção) e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;</li> <li>- Após corte para o cesto, repõe o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola;</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo e defensivo.</li> </ul>                                                                                                       |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| Danças Sociais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Em situação de jogo cooperação 2+2, num campo de dimensões reduzidas, rede a 2 metros de altura e serviço em passe joga com os companheiros efetuando:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                           | nº1<br>nº2<br>nº13<br>nº14<br>nº25                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desloca-se para o ponto de queda da bola;</li> <li>- Realiza toque de dedos ou antebraços em função da trajetória da bola, dando continuidade ao jogo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| Danças Sociais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Em situação de exercício:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serve por baixo, colocando a bola por cima da rede no campo oposto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| Danças Sociais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Em situação de jogo 4x4, num campo (12m x 6m), com rede a 2,10/2,15m de altura:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                           | nº5<br>nº21<br>nº26<br>nº28                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Executa serviço por baixo ou <u>por cima</u>, para uma zona de difícil receção;</li> <li>- Realiza a receção do serviço colocando a bola em condições favoráveis na zona 3;</li> <li>- Realiza toque de dedos ou antebraços em função da trajetória da bola, dando continuidade ao jogo;</li> <li>- Efetua preferencialmente toque de dedos ao 2.º toque;</li> <li>- Finaliza em passe colocado ou remate em apoio dificultando a receção;</li> </ul>                          |                                                         |                                                           |                                                                                                    |
| Danças Sociais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em dance line, realiza corretamente a coreografia de Merengue cumprindo a estrutura rítmica da música;</li> <li>- Em situação a pares, realiza passo básico, os passos progressivos e a <u>volta-contravolta</u> da Rumba Quadrada, cumprindo a estrutura rítmica da música.</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |                                                         |                                                           | nº1; nº4; nº6;<br>nº9; nº13; nº14<br>nº15; nº17;<br>nº20; nº24<br>nº25; nº27<br>nº28; nº29<br>nº30 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em dance line, realiza corretamente a coreografia de Merengue cumprindo a estrutura rítmica da música;</li> <li>- Em situação a pares, realiza passo básico, passos progressivos, volta-contravolta e volta grande da Rumba Quadrada, cumprindo a estrutura rítmica da música.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                           | nº2; nº3, nº5<br>nº7; nº8; nº11<br>nº12; nº16;<br>nº18; nº21<br>nº22; nº23;<br>nº26;               |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|-------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| Badminton                                                                                                                                                                                                                                         | Em situação de cooperação 1+1, em campo reduzido:<br><br>- Desloca-se e posiciona-se corretamente, tentando antecipar-se à queda do volante;<br>- Cooperar com o colega batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão;<br>- Regressa à posição inicial após cada batimento;<br>- Executa o serviço.                                                                                                                      | nº1; nº2<br>nº4; nº6<br>nº7; nº8<br>nº11; nº13;<br>nº14; nº15;<br>nº16; nº17;<br>nº20; nº21;<br>nº25; nº29 |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | <u>Em situação de jogo 1x1, em campo reduzido:</u><br>- Age com intencionalidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                            |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton:<br><br>- Desloca-se com oportunidade e posiciona-se corretamente para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos (clear, lob, amorti, smash);<br>- Mantém uma posição base, regressando à posição central após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento;<br>- Executa o serviço curto e comprido;<br>- Age com intencionalidade. | nº3; nº5<br>nº9; nº12<br>nº18; nº22<br>nº23; nº24<br>nº26; nº27<br>nº28; nº30                              |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
| <b>DOMÍNIO APTIDÃO FÍSICA</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
| <table> <tr> <td><u>Vaivém</u></td><td><u>Flexões de Braços</u></td><td><u>Abdominais</u></td></tr> <tr> <td>nº2; nº4; nº5; nº12; nº20; nº25; nº30; nº31</td><td>nº2; nº4; nº5; nº13; nº20; nº25; nº30</td><td>nº1; nº20; nº25</td></tr> </table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            | <u>Vaivém</u> | <u>Flexões de Braços</u> | <u>Abdominais</u> | nº2; nº4; nº5; nº12; nº20; nº25; nº30; nº31 | nº2; nº4; nº5; nº13; nº20; nº25; nº30 | nº1; nº20; nº25 |
| <u>Vaivém</u>                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Flexões de Braços</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <u>Abdominais</u>                                                                                          |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
| nº2; nº4; nº5; nº12; nº20; nº25; nº30; nº31                                                                                                                                                                                                       | nº2; nº4; nº5; nº13; nº20; nº25; nº30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | nº1; nº20; nº25                                                                                            |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
| <b>DOMÍNIO CONHECIMENTOS</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |
| Entrega do trabalho final.                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Todos                                                                                                      |               |                          |                   |                                             |                                       |                 |

Tabela 6: Objetivos da 3.ª Etapa do Planeamento – Processo

#### 1.4.1. Domínio das Atividades Físicas

A 3.ª Etapa – Processo – começou no dia 5 de fevereiro de 2020 e terminou no dia 13 de março de 2020 devido à pandemia da covid-19. À semelhança das outras etapas, o planeamento desta etapa (Apêndice 9) teve em consideração o calendário escolar, o plano anual de atividades e o roulement uma vez que estes têm implicações na organização da etapa. Contudo, a principal referência foi o balanço da etapa anterior em termos de objetivos e de opções metodológicas.

No basquetebol mantiveram-se os objetivos da 2.ª etapa para ambos os níveis, introdução e elementar. Contudo, no nível introdução foi dado maior destaque à finalização em lançamento na passada, pois foi o objetivo mais difícil de concretizar e o que faltava aos alunos nº6, nº7, nº8, nº12, nº15, nº16, nº24 e nº30 para concluir o nível introdução. Em termos de situações de aprendizagem manteve os percursos, os exercícios com superioridade numérica ofensiva preferencialmente perto do alvo para garantir a finalização e também a situação de jogo formal. Uma regra pedagógica que privilegiei esta etapa foi a de atribuir maior pontuação à finalização em lançamento na passada de maneira a incentivar a sua realização. Com a evolução do nível de jogo dos alunos de nível introdução, e por forma a aproximar do jogo formal, foi importante reforçar a regra dos 5 segundos, isto é, a regra em que o jogador não pode ter a bola na sua posse, a não ser em drible, mais do que 5 segundos, o que obrigava à leitura de jogo e tomada de decisão mais rápidas. Uma das opções que também tomei nesta



etapa foi a de utilizar mais o jogo formal com grupos mais desafiantes, isto é, os alunos melhores de nível introdução com os alunos de nível elementar, para aumentar o desafio e analisar o comportamento dos alunos de nível introdução com adversários mais competentes.

No basquetebol de nível elementar dei continuidade ao trabalho da etapa anterior. Nesta etapa, utilizei desenhos para explicar as movimentações do passe e corte e reposição das posições, interagindo com os alunos para questionar que movimentações deviam ser feitas e por que jogadores. Por outro lado, dei particular atenção ao contra-ataque pelo que nos exercícios que realizava, principalmente naqueles que eram apenas numa tabela reforcei a importância da defesa, sempre que ganhasse a posse da bola, ter de a colocar o mais rápido possível na linha de meio campo, preferencialmente dentro do círculo central (meio/ corredor central). À semelhança da etapa anterior privilegiei o feedback interrogativo pois estimula o aluno a pensar e a analisar os seus comportamentos e decisões.

Também no voleibol mantive os objetivos para o nível introdução e nível elementar. No nível introdução continuei com exercícios de cooperação 1+1 e 2+2 em grupos heterogéneos e variei os exercícios de serviço, os quais proporcionaram bons resultados. De forma a dar mais intencionalidade ao jogo e a motivar estes alunos optei também pela situação de jogo 2x2. O nível elementar focou-se na construção do ataque, na finalização em passe colocado, remate apoiado e remate em suspensão e no serviço por baixo (nº21) e por cima (nº5, nº26 e nº28). As situações de aprendizagem utilizadas para trabalhar o remate e o serviço foram exercícios analíticos de batimento na bola contra a parede e de lançamento da bola na vertical seguido de batimento, assim como situações de remate à rede e de serviço a diferentes distâncias da rede. Também foi utilizado a competição voleibol rainha e o jogo formal.

A dança foi, surpreendentemente, a matéria em que os alunos tiveram, no geral, uma evolução mais notória. Neste sentido, esta etapa foi essencialmente de consolidação dos objetivos da etapa anterior, apesar de ter havido um reajuste nos objetivos de alguns alunos. No entanto, mantive as opções metodológicas da etapa anterior, nomeadamente os desafios na dança social merengue, a lecionação em turma e/ou em grupos com alunos modelo e a constituição tanto heterogénea como homogénea dos pares, em função dos objetivos. Nesta etapa comecei a desenvolver a parte prática do projeto Time-Line e, por isso, ensinei a dança alusiva aos anos 70 elaborada para este efeito.

No badminton os alunos do nível introdução trabalharam os mesmos objetivos mas aos quais foi acrescentado, devido à melhoria da qualidade das execuções, a necessidade de recuperar rapidamente a posição central após cada batimento. Assim, utilizei progressivamente

o fator competição no sentido de provocar intencionalidade nas ações, tendo em conta a posição do colega. À semelhança da 2.<sup>a</sup> etapa, realizei exercícios de cooperação 1+1 e concursos de serviços e introduzi exercícios de deslocamentos para várias direções voltando ao centro e situação de jogo 1x1. No badminton de nível elementar, o foco desta etapa foi reforçar a recuperação da posição central após batimento e aumentar a qualidade do serviço. Para tal, foram realizados exercícios de deslocamento, exercícios para treinar a precisão do serviço e situação de jogo. Nesta matéria, variei os tipos de feedbacks tendo utilizado feedbacks descritivos, prescritivos e interrogativos. Uma das opções metodológicas que tinha pensado para a 4.<sup>a</sup> etapa era a realização de um torneio de badminton através da adaptação do modelo da educação desportiva de Siedentop (1994)<sup>4</sup>. O objetivo passava por consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, envolvendo o aluno de forma ativa e cooperante na organização de diferentes tarefas e funções (treinador, árbitro, árbitro de mesa, gestor do calendário). Ao mesmo tempo, desenvolviam-se competências sociais e desportivas e fomentava-se o esforço e superação individual e coletiva, uma vez que iriam ser formadas equipas. Neste sentido, iriam ser criadas duas competições diferentes, por níveis de aprendizagem, e os jogos realizavam-se sem eliminatórias. Os resultados seriam então assumidos e valorizados como forma de evolução, fruto da qualidade do treino e da organização de cada uma das equipas (Soares & Antunes, 2016).

Relativamente à ginástica, na ginástica de solo o objetivo foi a sequência gímnica com elementos do nível introdução. O balanço da etapa anterior ditou maior atenção e investimento no rolamento à frente de pernas afastadas, na roda e no pino. Assim, foram construídas várias progressões pedagógicas, tal como na etapa anterior, para facilitar a execução destes elementos. Por sua vez, um dos pontos menos positivos da avaliação da 2.<sup>a</sup> etapa foi o ritmo de execução e fluidez da sequência. Neste sentido, optei por demonstrar e também por mostrar vídeos de sequências gímnicas em que os alunos puderam observar o contributo dos elementos de ligação (saltos, afundos, voltas) na fluidez da sequência. O objetivo desta estratégia era fazer com que os alunos não encarassem estes elementos como mais elementos obrigatórios da sequência mas que, como o próprio nome indica, fossem elos de ligação dos elementos da sequência. Ao longo da etapa houve evolução por parte dos alunos tendo o nº11 conseguido realizar todos os elementos da sequência. Por sua vez, o aluno nº6 conseguiu fazer o rolamento à frente de pernas

---

<sup>4</sup> Siedentop D (1994). Sport Education: Quality PE through positive sport experiences. Champaign, IL: Human Kinetics.

afastadas no plano inclinado, a roda com as pernas em extensão e o pino com ajuda e o aluno nº13 conseguiu fazer o rolamento atrás de pernas afastadas e a roda.

Na ginástica acrobática, o objetivo foi construir um esquema gímico de 3 a 4 minutos acompanhado de música, com cinco figuras de nível elementar (três figuras de pares e duas de trios), uma figura de grupo criada pelos alunos e dois elementos individuais. O esquema tinha dois critérios gerais: composição e execução. No critério composição os alunos eram avaliados no cumprimento das exigências da estrutura e composição dos exercícios. No critério da execução os alunos eram avaliados na atitude gímica, na correção técnica, no ritmo de execução e na coreografia/ relação música-movimento/ fluidez. Esta forma de avaliação não era novidade para os alunos pois já tinham realizado no ano anterior uma avaliação igual. Para os ajudar neste processo apresentei-lhes várias formações de grupo que podiam fazer, bem como links do youtube com esquemas gímicos para tirarem ideias. Os alunos começaram por escolher a música e com autonomia construíram o esquema que infelizmente não puderam apresentar.

Na ginástica de aparelhos foi abordado o salto ao eixo no boque, o rolamento à frente no plinto longitudinal e o salto em extensão, engrupado, carpa e uma pirueta no minitrampolim. O salto ao eixo era um salto que todos conseguiam fazer, já o rolamento à frente nunca tinha sido trabalho pelos alunos em EF. Assim, optei por numa fase inicial fazer trabalho de saltos de coelho no chão e para cima do plinto uma vez que a elevação da bacia é essencial neste salto. Simultaneamente, realizaram muitas cambalhotas na cabeça do plinto, com uma/ duas caixas por baixo, com e sem corrida de balanço. Progressivamente, fui introduzindo o trampolim reuther e aumentando o número de caixas do plinto até chegar à altura certa. No minitrampolim, o balanço da avaliação inicial revelou alguma dificuldade no controlo do corpo da fase de voo. Uma das estratégias que utilizei procurava incorporar a execução do movimento. Assim, optei por realizar exercícios no solo, sob forma de concurso, em que os alunos tinham por exemplo que fazer três saltos engrupados seguidos com receções equilibradas, fazer em equilíbrio a sequência salto engrupado, salto em extensão e pirueta, etc.

No atletismo, dei continuidade ao trabalho desenvolvido na etapa anterior, consolidando aprendizagens anteriores e aumentando também a complexidade em algumas matérias. Na corrida de estafetas o objetivo foi consolidar o momento da transmissão do testemunho com controlo visual, sem desaceleração acentuada, para progressivamente introduzir a transmissão sem controlo visual. Ao nível da conjugação das velocidades, era

importante retirar as marcas/ cones que indicavam ao recetor o seu momento de saída. Ao nível da transmissão era importante trabalhar a sua técnica.

Face à etapa anterior procedi a um ajuste que me permitiu, por um lado, aumentar o número de repetições e, por outro, fazer a transição para a transmissão sem controlo visual. Neste sentido, optei por definir duas pistas por equipa, ou seja, ida e volta. Em cada uma destas pistas estavam marcados o ponto de partida do recetor e a zona de transmissão. Numa primeira fase, a transmissão era sempre feita com controlo visual nos dois sentidos só que, enquanto que na pista de ida os alunos podiam ter as marcas referência de saída do recetor, na de volta não tinham. Progressivamente, com os exercícios analíticos de transmissão começou a realizar-se a transmissão sem controlo visual na pista de ida e depois na pista de volta. Nesta etapa, houve alunos que conseguiram fazer a corrida de estafetas sem as marcas referência e sem controlo visual e outros que apresentaram mais dificuldades.

No lançamento do peso foi desenvolvido o lançamento de costas com deslizamento com os seguintes critérios: inclina tronco à frente; baixa o braço livre e eleva a perna livre para trás; flete a perna de apoio; desliza de costas com ritmo de apoios curtos e longo rasante ao solo; roda e avança a bacia do lado oposto do peso; após rotação, lança o peso com extensão das pernas e troca – passo; o braço do lançamento aponta para cima e para a frente, mantendo o cotovelo afastado do tronco. Nesta etapa, dei continuidade aos exercícios analíticos de realização do deslizamento. Em termos de estilos de ensino, optei pelo ensino recíproco porque exige que o aluno assuma a responsabilidade pelo aperfeiçoamento dos colegas. Ao avaliar formativamente a prestação/ performance do colega, o aluno compromete-se a prestar informação sobre a correção ou incorreções da sua prática para que o outro se torne efetivamente melhor (Bom, 1985). Além disso, o regime de competição esteve presente nesta matéria através de registos de distâncias de lançamento, na procura da melhor marca pessoal.

Na corrida de velocidade, o objetivo era a realização de uma corrida de 40 metros, com partida a partir de uma posição baixa (4 apoios) cujos critérios eram conhecer e dar as ordens de partida (Aos seus lugares, prontos, vai...), estar concentrado e reagir rapidamente ao sinal do apito; olhar dirigido para a frente, acelerar até à velocidade máxima, realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e passar a meta sem desaceleração e com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Esta matéria foi desenvolvida em colaboração com os alunos das corridas de estafetas e de barreiras pelo que procurei ter uma abordagem lúdica e utilizar percursos, estafetas, corridas de perseguição, sprints de curta distância, modelação da corrida e corridas com partidas de posições variadas,

apesar de também terem sido realizados exercícios de coordenação e frequência gestual. A utilização da competição foi um meio e não um fim, isto é, não se pretendia que a competição fosse um fator de exclusão na tentativa de identificar os melhores mas sim um meio de superação e melhoria.

Na corrida de barreiras, o objetivo foi a realização de uma corrida de 40 metros com barreiras intermédias em que as estas se encontram à distância de 6 a 8 passadas para as raparigas e 8 a 10 passadas para os rapazes. O aluno deve combinar com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Os alunos que escolheram esta matéria apresentavam um nível técnico de transposição da barreira bastante bom pelo que o foco foi a otimização da velocidade de execução. Uma das estratégias utilizadas foi a competição entre alunos de corrida de velocidade e alunos de corrida de barreiras, sendo que estes tinham uma ligeira vantagem inicial.

O andebol esteve centrado no nível introdução e, portanto, no desenvolvimento de competências base – enquadramento, passe e receção, desmarcação, finalização e defesa. Assim, foram realizados exercícios de manipulação de bola e de progressão no campo para melhorar a pega da bola, armação do braço, passe e receção e o drible e exercícios de superioridade numérica ofensiva (2x1/ 3x2/ 4x3 + GR) perto do alvo, para evidenciar a finalização em remate em salto, que foi um dos objetivos mais difíceis de atingir, e para melhorar a circulação da bola entre a equipa. Por sua vez, optei também por exercícios de ataque em vagas com competição e exercícios com organização holandesa.

No futebol esteve a ser desenvolvido o nível elementar centrado nos seguintes objetivos: desmarcação rápida após recuperação da posse de bola; tentativa de contra ataque e sempre que esteve não tem sucesso construir o ataque organizado, explorar a largura e profundidade do campo, utilizar fintas e mudanças de direção para libertar/ultrapassar o adversário; desmarcar-se oferecendo linhas de passe na direção da baliza ou de apoio; aclarar o espaço de penetração do jogador com bola e como defesa marcar o jogador e dificultar as suas ações. Nesta matéria, optei por numa fase inicial realizar exercícios de 3x0 para trabalhar algumas movimentações úteis de passe, desmarcação, aclaramento e finalização. Escolhi também exercícios de superioridade numérica 3x2/ 4x3 + GR, exercícios com jokers que privilegiavam o contra ataque havendo posterior entrada de defesas para repor o equilíbrio defensivo caso o contra ataque não tivesse sucesso, e ainda exercícios de ataque em vagas com competição e de organização holandesa.

Na orientação foi importante preparar os alunos para a saída de campo pelo que realizei essencialmente dois exercícios com a turma. No primeiro exercício o objetivo foi que cada equipa escondesse cinco objetos, devidamente numerados e cedidos por mim, no espaço exterior da escola e que os identificasse respetivamente num mapa. Depois deste processo as equipas trocavam os mapas entre si e tinham de ir à procura dos objetos. A principal vantagem deste exercício era melhorar a leitura e orientação do mapa. Com o aproximar da saída de campo, optei por “simular” a atividade de orientação que iríamos fazer na saída de campo para que nesse dia os alunos já estivessem familiarizados com a organização da prova. Desta forma, preparei um percurso na escola em organização score máximo, cuja gestão de tempo, número de pontos e respetiva ordem eram da responsabilidade das equipas.

#### **1.4.2. Domínio da Aptidão Física**

No domínio das atividades físicas, um dos aspetos que considerei que podia melhorar era a intencionalidade do desenvolvimento das capacidades motoras de forma integrada nas situações de aprendizagem da aula. De acordo com os PNEF, o desenvolvimento da aptidão física condiciona a seleção das situações de aprendizagem, a forma como se organizam essas situações e se estrutura cada uma e o conjunto das aulas de EF. Assim, propus-me a refletir e a ser criativa no processo de planeamento de modo a criar exercícios que pudessem ter um contributo positivo no desenvolvimento das capacidades motoras.

Nas etapas anteriores desenvolvi o domínio da aptidão física, em especial a resistência, com exercícios cíclicos e acíclicos através do treino em circuito, corrida contínua e intervalada, jogos de corrida (várias distâncias, várias velocidades, em rampa, em escadas) e jogos desportivos coletivos. Nesta etapa, dei continuidade ao trabalho desenvolvido durante o 1.º semestre mas foquei a minha atenção nas situações de aprendizagem em particular.

Neste sentido, nos jogos desportivos coletivos optei por nos exercícios de ataque em vagas condicionar o tempo para atacar, de maneira a tornar o exercício mais intenso. No jogo dos nove os alunos que esperavam a entrada estavam em recuperação ativa e no voleibol utilizei o passe e machete russa. No atletismo, como referi anteriormente, procurei também aumentar a intensidade dos exercícios utilizando, por exemplo na corrida de estafetas mais uma pista para que os alunos corressem duas vezes de cada vez, ida e volta, e na velocidade e barreiras alterei o tamanho do espaço, o tempo do exercício e as regras dos jogos, além de ter mantido o fator competição. Também na orientação, com a organização em score máximo, em que os alunos

tinham de fazer o máximo de postos do tempo definido ou até antes deste terminar foi possível dar intensidade ao exercício.

Relativamente ao balanço deste domínio não consegui recolher dados nesta etapa relativamente aos testes FITescola uma vez que a realização dos testes estava projetada para as aulas no GG e a escola foi encerrada.

### **1.4.3. Domínio dos Conhecimentos**

No domínio dos conhecimentos o objetivo desta etapa era a entrega do trabalho no dia 27 de março de 2020. Esta entrega não era definitiva uma vez que o trabalho ia ser avaliado por mim e devolvido aos alunos com um conjunto de feedbacks. Assim, com base nos mesmos os alunos teriam oportunidade de fazer melhorias ao trabalho e entregá-lo, agora sim na sua versão final, na 4.<sup>a</sup> etapa.

### **1.4.4. Autoavaliação da Estagiária**

A autonomia e confiança que fui ganhando na preparação e condução do processo ensino-aprendizagem é reflexo do trabalho desenvolvido ao longo das etapas e a principal conquista desta área. Apesar do ano ter terminado mais cedo que o previsto considero que esta área foi uma experiência que me fez crescer e aprender muito.

A 3.<sup>a</sup> etapa centrou-se na fase da prática dirigida no modelo de instrução direta. Contudo, face ao comportamento e atitude dos alunos durante as aulas da etapa anterior decidi antecipar a fase da prática autónoma atribuindo várias responsabilidades aos alunos no decorrer da aula. Neste sentido, estes tiveram oportunidade de realizar o aquecimento das aulas, criar circuitos para a condição física e preparar os alongamentos do momento de retorno à calma. Assim, para a realização do aquecimento os alunos foram previamente avisados das matérias que iam ser trabalhadas na respetiva aula e dos critérios de estruturação do aquecimento, tendo o plano sido discutido comigo antes da sua aplicação. Relativamente à condição física, lancei o desafio aos alunos de criarem pequenos circuitos de condição física com exercícios semelhantes e diferentes daqueles que tinham sido desenvolvidos nas aulas. No que aos alongamentos diz respeito, avisei os alunos na semana anterior para que estes pudessem preparar este momento da aula.

Em termos de protocolo AGIC, na dimensão avaliação mantive a prática da avaliação formativa da qual destaco a importância das opções que dela decorreram, nomeadamente ao nível da diferenciação pedagógica e adequação do ensino. Segundo Heacox (2006), o professor

deve analisar até que ponto está a fornecer aos seus alunos uma variedade e nível de estímulo adequado de experiências de aprendizagem. De facto, o ritmo de aprendizagem varia de aluno para aluno e por isso, quando o professor se prepara para introduzir novos conteúdos deve reconhecer que há alunos que estão disponíveis para receber nova matéria, mas que há outros que ainda não têm competências para poder seguir em frente. Nesta lógica, foi fundamental fazer o balanço da consecução dos objetivos intermédios e proceder ao reajuste dos objetivos em função dos dados recolhidos. Com base nesta reflexão atualizei o MIRA de cada aluno. Um dos aspetos que tive também em consideração nesta dimensão foi que os momentos de avaliação formal devem ser previstos e estar contemplados no planeamento.

Ainda nesta dimensão, uma das estratégias que podia ter usado era a utilização de fichas de auto e heteroavaliação durante as aulas. Segundo Bom (1985), estes materiais comprometem o professor com a explicitação de metas, de critérios de valorização de atividade dos alunos e de procedimentos de observação e registo de dados. Assim, submeteria as informações do MIRA a uma análise quantitativa e qualitativa realizada pelos alunos, o que facilitava a avaliação da consecução dos objetivos, dando-lhes mais autonomia na gestão da própria aprendizagem.

Na dimensão gestão da continuidade à estratégia dos cartazes/ desenhos com a organização das áreas, dos grupos e das responsabilidades nos momentos de transição. Esta estratégia além de me “libertar” de tarefas organizativas, otimizou a arrumação do material, aumentou o tempo de prática pois as transições foram mais rápidas e eficazes e ainda tornou a participação dos alunos mais consciente e focada. De acordo com Bom (1985), os materiais gráficos são importantes instrumentos de animação das aulas, dinamização da prática e otimização da atividade de alunos e professores pois permitem simplificar processos, que é a base da ampliação das atividades e dos efeitos educativos.

Em termos de posicionamento e movimentação no espaço de aula senti que com a experiência que fui ganhando ao longo das aulas estes se tornaram mais naturais. Ao nível do controlo e gestão do tempo, na 2.ª e 3.ª etapas este foi utilizado de maneira diferente em função das necessidades dos alunos. Como na 2.ª etapa senti algumas dificuldades no controlo do tempo tive a preocupação de nesta etapa estar mais atenta e melhorar este aspeto.

A dimensão instrução considero que foi aquela em que tive melhorias mais evidentes, desde o conteúdo, à forma e ao tempo dedicado para este efeito. Acredito que a preparação que fiz antes das aulas em muito contribuiu para que o meu discurso fosse mais simples e direto. A instrução foi uma das dimensões na qual me esforcei mais porque a forma como ela é realizada



interfere na interpretação que os alunos têm e, consequentemente, no rendimento e funcionamento da aula. Por outro lado, como os alunos já iam conhecendo a dinâmica das aulas e os próprios objetivos optei por recorrer ao questionamento para me certificar que estava tudo claro para todos.

Na dimensão clima uma das estratégias que tomei nesta etapa foi a de colocar música durante o aquecimento e o retorno à calma. Esta opção visava criar um envolvimento mais alegre e também marcar estes momentos específicos da aula. Relativamente ao feedback, e à semelhança da etapa anterior, estive focada em dar feedbacks significativos e de qualidade e em fechar o ciclo de feedback. A quantidade e qualidade do feedback foi um dos aspetos que melhorei ao longo da prática pedagógica. Penso que a evolução que tive na dimensão instrução se refletiu na progressão ao nível do feedback.

Na área da lecionação desenvolvi a capacidade de planeamento a curto, médio e longo prazo, a capacidade de avaliação das potencialidades e necessidades dos alunos, a gestão e controlo da turma, no meu caso particularmente exigente dado o tamanho da mesma e o funcionamento das aulas por áreas, e a instrução/ comunicação. O crescimento e evolução que tive como docente fez com que garantisse maior tempo potencial de aprendizagem nas aulas, fosse mais clara e direta nas minhas intervenções, melhorasse a qualidade do feedback e ganhasse confiança na preparação e condução das aulas. Em suma, a área de lecionação foi um lugar de investigação da prática docente onde a reflexão adquiriu um papel basilar. Cada dificuldade ou problema identificado foi uma oportunidade de inovação pedagógica que desenvolveu a capacidade autocrítica e reflexiva.

### **1.5. 4.ª Etapa**

Não existiu devido à pandemia da COVID-19 que levou ao encerramento da escola.

### **1.6. Professor a Tempo Inteiro**

Na semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI) o estagiário tem a oportunidade de realizar o horário completo de um professor, executando com o mesmo grau de autonomia e responsabilidade as competências atribuídas à função de docente (Bom e Brás, 2003). Este processo permite ao estagiário experienciar a complexidade que é organizar, conduzir, adequar e avaliar o processo ensino-aprendizagem de várias turmas em simultâneo. Desta forma, é um desafio pessoal e profissional que estimula o estudo, criatividade e trabalho colaborativo e desenvolve competências associadas ao planeamento, avaliação, gestão, instrução e clima.

Os objetivos para esta componente do estágio pedagógico eram lecionar em diferentes ciclos de ensino, melhorar a qualidade do planeamento, evoluir nas dimensões do protocolo AGIC e cooperar com os professores das turmas.

Para preparar este momento foi necessário escolher as turmas e construir o horário. Para tal, defini três critérios de seleção das turmas de forma a ir ao encontro dos objetivos definidos. O primeiro critério foi escolher turmas de ciclos de escolaridade diferentes, o que tendo em conta a constituição do AEBF, era um critério exequível pois podia escolher turmas do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário. Este critério de seleção derivava da necessidade de adaptação às diferentes realidades não só em termos de planeamento como nas competências AGIC. O segundo critério tinha por base a caracterização da minha turma, em termos de tamanho e clima. Assim, relativamente ao tamanho pretendia lecionar turmas mais pequenas e como a minha turma não apresentava comportamentos desviantes e era empenhada gostava de passar pelo desafio de lidar com outras dificuldades para poder avaliar a minha intervenção. Por fim, o último critério de seleção tinha que ver com o perfil dos professores. Neste sentido, pretendia escolher turmas cujos professores me identificava em termos de visão da Educação Física e método de trabalho e que sentisse que me poderiam ajudar a evoluir como professora.

Deste modo, observei aulas de diferentes professores para identificar as características que mencionei acima, e falei com os mesmos para recolher informações sobre as turmas. O horário semanal de um docente é constituído por cerca de 21 tempos letivos, pelo que o quadro abaixo apresenta o horário construído para a semana de PTI.

| Horário da semana de Professor a Tempo Inteiro |         |       |               |        |               |
|------------------------------------------------|---------|-------|---------------|--------|---------------|
| Horas                                          | Segunda | Terça | Quarta        | Quinta | Sexta         |
| 8.15h – 9.00h                                  | 5.º G   |       | 8.º 3         |        | 6.º J         |
| 9.00h – 9.45h                                  |         | 6.º J |               |        |               |
| 10.05h – 10.50h                                |         |       | 10.º 4        | 8.º 3  |               |
| 10.50h – 11.35h                                |         |       |               |        |               |
| 11.45h – 12.30h                                | 10.º 4  | 5.º G | 11.º 6        |        |               |
| 12.30h – 13.15h                                |         |       |               |        |               |
| 13.15h – 14.30h                                |         |       | DE (Voleibol) |        | DE (Voleibol) |
| 14.30h – 15.15h                                | 1.º A   |       |               |        |               |
| 15.15h – 16.00h                                |         |       |               |        | 11.º 6        |
| 16.10h – 16.55h                                |         |       |               |        |               |

Tabela 7: Horário da semana de Professor a Tempo Inteiro

Depois de definidas as turmas, era necessário recolher informações mais específicas como o número de alunos, distribuição por género, alunos problemáticos, matérias a abordar, objetivos a atingir, espaços de aula, indicações relativas aos grupos de trabalho e ainda informações que o professor considere importantes ter conhecimento previamente.

Relativamente ao momento de realização do PTI, este não está marcado no plano geral do estágio, pois cabe a cada estagiário a preparação e organização do mesmo. A minha opção foi projetá-lo para o início da 4.<sup>a</sup> Etapa, nos dias 20 a 24 de Abril de 2020 porque a experiência das etapas anteriores me faria ter mais confiança na exposição em frente aos alunos, melhorava nas etapas anteriores as competências do protocolo AGIC e tinha mais tempo para preparar não só a própria estruturação do PTI, como também o planeamento das aulas. Além disso, tinha a mais valia de ter o balanço de uma etapa e as férias da páscoa para preparar as aulas. Utilizaria ainda a semana anterior ao PTI, de 14 a 17 de Abril para reunir com os professores e analisar os planos das aulas.

Infelizmente, devido à suspensão das atividades letivas o PTI não foi realizado. Pelo feedback que tive de colegas de estágio sobre este momento considero que perdi uma oportunidade muito enriquecedora e marcante deste percurso. Apesar de não ter concretizado o PTI o balanço da sua preparação foi positivo. Por um lado, foi um processo demorado porque assisti a várias aulas, em diferentes escolas e a própria construção do horário não foi fácil porque havia sobreposição de aulas que me obrigou a fazer escolhas. Por outro lado, foi muito interessante porque tive oportunidade de observar estilos diferentes de professores, opções variadas de gestão aulas, de relação com os alunos, de seleção de exercícios, de aquecimentos e retorno à calma, entre outros.

Uma opção que poderia ser interessante, obviamente em função dos objetivos definidos, seria lecionar a turma de um colega de estágio porque como observamos as aulas uns dos outros temos maior conhecimento das turmas. Da minha experiência pessoal, conhecia os alunos das turmas dos colegas, as regras e rotinas utilizadas, as matérias prioritárias e os objetivos de aprendizagem e tinha uma noção avaliativa dos alunos porque muitas vezes registava apontamentos que considerava importantes dar aos meus colegas sobre as evoluções e dificuldades dos seus alunos.

## **2. Direção de Turma**

Na área da Direção de Turma o estagiário acompanha o Diretor de Turma, da turma em que leciona as aulas de EF, nas suas funções de articulação entre os diversos intervenientes no processo ensino-aprendizagem: alunos, encarregados de educação e conselho de turma. Segundo Alho & Nunes (2009), as funções que desempenha tornam-no num elemento chave na relação educativa. Neste sentido, e para que a sua intervenção seja significativa, o DT precisa de ter uma visão integradora dos recursos da escola e da comunidade educativa, para melhor responder às necessidades e desafios que decorrem quer do projeto educativo, quer da vivência escolar (Boavista & Sousa, 2013). Assim, um dos objetivos desta área foi conhecer as funções do DT e identificar o perfil e competências do mesmo.

Na dimensão alunos, o DT é responsável pelo desenvolvimento pessoal e social dos alunos e sua integração no ambiente escolar (Clemente & Mendes, 2013). A condução das reuniões de assembleia de turma, promovendo a participação democrática de todos os elementos, é também uma das suas responsabilidades. Nesta dimensão, os objetivos que defini foram conhecer os alunos e manter uma relação positiva, de confiança e preocupação com eles, assumindo o compromisso de os ajudar no que precisassem. Por sua vez, também pretendia melhorar competências pessoais como a capacidade de ouvir o outro, a empatia, a ponderação e a capacidade para solucionar problemas. Além disso, procurei ainda ter um acompanhamento mais frequente junto dos alunos nº2 e nº17.

Na dimensão encarregados de educação, o DT deve manter a comunicação escola-família e preparar e conduzir as reuniões de EE. Um dos aspetos essenciais desta responsabilidade é a consciencialização de que o trabalho desenvolvido em casa e na escola não é dissociado, mas complementar (Clemente & Mendes, 2013). Assim, o DT assume um papel preponderante no acompanhamento e identificação das perspetivas familiares, para que em função dessa contextualização garanta maior participação e integração das mesmas nos objetivos educativos a atingir (Alho & Nunes, 2007). Os objetivos que estabeleci para esta dimensão foram informar os EE sobre a assiduidade, aproveitamento, comportamento e participação dos alunos nas atividades escolares, envolver os EE na vida escolar dos seus educandos e preparar e participar nas reuniões de EE.

Na dimensão do CT, o DT coordena a atuação dos professores e articula a ação dos mesmos com outros intervenientes do processo educativo, nomeadamente, alunos e EE, perspetivando a melhoria da aprendizagem dos alunos e consecução dos objetivos educativos (Roldão, 1995). É também função do DT promover o trabalho de equipa entre os professores,

quer ao nível do desenvolvimento de projetos, quer na resolução de conflitos e problemas, mas principalmente na discussão e definição de estratégias de ensino-aprendizagem tendo em conta as características da turma, como a gestão dos currículos, definição de objetivos, estratégias pedagógicas e didáticas (incentivo à interdisciplinaridade) e criação de um clima de aula positivo e favorável à aprendizagem (Saloio & Morales-Lozano, 2017). Nesta dimensão, os objetivos definidos foram estabelecer uma boa relação profissional com os professores, refletir sobre o aproveitamento e comportamento dos alunos nas suas disciplinas e promover atividades de interdisciplinaridade, nomeadamente na saída de campo e nos projetos da turma.

O horário semanal de Direção de Turma era composto por três tempos letivos. Neste tempo, coadjuvei o DT nas ações de natureza burocrática e administrativa como o processo de registo e justificação faltas e comunicações com os EE na plataforma “Inovar” e participei nas reuniões individuais com os EE. Além disso, aproveitei também preparar reuniões e projetos escolares e para conversar e debater com o professor sobre a educação em geral, o sistema educativo, o agrupamento, a escola, a turma, os alunos e situações que ocorriam.

## **2.1. Caracterização da Turma**

O 11.º 6 era uma turma do curso científico-humanístico de Línguas e Humanidades constituída por 30 alunos, dos quais 18 raparigas e 12 rapazes. A turma foi apresentada como agitada a nível de comportamento, com alguns problemas disciplinares do ano anterior e um aproveitamento satisfatório. Em termos individuais não tinha alunos com necessidades educativas especiais, mas os alunos nº2 e nº17 tinham dificuldades ao nível da relação social pois eram muito tímidos e pouco comunicativos, acabando por se isolarem.

A aluna nº2 entrou na escola a meio do ano anterior, vinda de outro país, estando a repetir o 11.º ano. Além de ter dificuldades nas aprendizagens não se relacionava com os colegas. Era uma pessoa sensível e bastante reservada. O aluno nº17 era uma pessoa com baixa autoestima e, por isso, muito nervoso e ansioso. Em anos anteriores teve adaptações curriculares, mas com a entrada no ensino secundário não foi considerado necessário. Este aluno adorava tecnologias e inglês e era extremamente esforçado. Estes destaques foram importantes porque tiveram implicações no planeamento da área de lecionação uma vez que foi fundamental considerar as características dos alunos para a formação de grupos. De facto, a dimensão coletiva/ de equipa que caracteriza a Educação Física poderia ter um contributo importante no desenvolvimento destes alunos.

Os alunos nº8, nº11 e nº18 foram destacados com preocupação pelo facto de serem trabalhadores-estudantes e terem baixado o rendimento e aproveitamento escolar. Relativamente a este assunto, procurei ter uma intervenção discreta e pouco invasiva tentando perceber as motivações para tal opção e explicar a importância do foco na escola.

Dos resultados do preenchimento da caracterização inicial da turma destacou-se o facto de apenas 10 alunos gostarem de estudar e de 12 alunos assumirem que só estudavam na véspera do teste. Além disso, atribuem como razões para o insucesso escolar o desinteresse pela disciplina (10 alunos), falta de estudo (6 alunos), dificuldades na compreensão do professor (5 alunos), conteúdos programáticos difíceis (5 alunos), indisciplina na sala de aula (2 alunos) e falta de atenção/ concentração (2 alunos). Ainda que não seja fácil, a escola precisa de professores reflexivos capazes de motivar os alunos e de promover o valor da educação e da aprendizagem ao longo da vida.

## **2.2. 1.ª Etapa**

A 1.ª etapa da Direção de Turma foi uma autêntica novidade. Desde reunião geral de diretores de turma, a conselho de turma, apresentação à turma e reunião de encarregados de educação, o primeiro contacto com esta função foi particularmente exigente.

Para organizar a minha intervenção nesta área foi importante, no início do ano reunir com o DT, que partilhou que as últimas experiências com estagiários em coadjuvação não tinham sido muito positivas. Assim, senti que precisava de mostrar iniciativa, responsabilidade e compromisso para que o professor confiasse no meu trabalho e eu pudesse tirar partido da sua vasta experiência nesta função. Nesta reunião, o professor explicou-me o trabalho que desenvolvia enquanto DT, falou sobre a turma e também sobre o funcionamento da escola. Este professor tinha sido DT da turma no ano anterior o que foi um fator positivo, uma vez que já conhecia bem os alunos e os encarregados de educação.

Nesta etapa, um dos objetivos foi identificar as principais características da turma em geral e dos alunos em particular, com o intuito de garantir uma intervenção adequada e ajustada do conselho de turma e de cada professor. Para este processo contribuiu o conselho de turma inicial e a análise das informações individuais preenchidas pelos alunos na plataforma “Inovar”. À semelhança do DT, a maioria dos professores do CT tinham sido professores da turma no ano anterior, o que permitiu ter um enquadramento mais completo da mesma.

No CT foi feita a caracterização da turma e definido um conjunto de estratégias (planta de sala de aula, métodos de abordagem da matéria) comuns às várias disciplinas para melhorar

algumas dificuldades que vinham do ano anterior. Além disso, foram apresentados os projetos a ser desenvolvidos com a turma, nomeadamente o projeto cidadania e desenvolvimento (Apêndice 10), o projeto educação para a saúde e o projeto time-line.

O CT foi um momento especial porque me permitiu refletir sobre realidade da profissão docente, no sentido de perceber se os professores da turma se sentiam pertencentes a uma mesma profissão (professores da educação) ou apenas vinculados à sua disciplina. De acordo com Roldão (1995), os docentes devem equacionar as suas práticas, autónomas e específicas, numa perspetiva integrada e articulada com os restantes professores da turma e em colaboração com o diretor de turma. Se por um lado constatei que os professores se interessavam pelos alunos e se preocupavam em proporcionar a melhor prática pedagógica que sabiam, por outro, notei algum desinteresse e desresponsabilização por projetos transversais a todas as disciplinas. Não obstante, percebi que poderia existir por parte de alguns professores uma possível abertura à interdisciplinaridade, mas teria de ser algo proposto. Nesta lógica, podia explorar parcerias quer nos projetos da turma, quer na saída de campo.

Na dimensão dos EE, foi mantido o contacto sobre a assiduidade, aproveitamento e comportamento dos alunos e realizou-se a reunião com os EE da turma. Esta reunião foi preparada pelo DT, que se disponibilizou para me explicar os objetivos e os procedimentos que teve em consideração. A participação na reunião foi um momento marcante nesta etapa porque, para além de ter sido o primeiro contacto presencial com os EE, tive a oportunidade de intervir na reunião, para me apresentar, para falar da disciplina de EF e da saída de campo. Segundo Alho & Nunes (2007), os diretores de turma assumem grandes dificuldades em se relacionarem com as famílias dos alunos, umas vezes por razões do próprio diretor de turma (inapetência, desmotivação, falta de formação), outras devido às barreiras que são impostas pelas famílias (desinteresse, receio, falta de tempo). Uma das vantagens que o professor tinha na construção desta relação com a família era o facto de conhecer os EE do ano anterior. Deste modo, do balanço que fiz da reunião, destaquei como pontos positivos a sinceridade com que o DT abordou os EE, apelando à sua colaboração, e a disponibilidade que transmitiu, assumindo as exigências e responsabilidades do seu cargo. No final da reunião apresentei ao professor um breve resumo da mesma. O professor elogiou a iniciativa e, em conjunto, elaborámos a ata da reunião.

Em relação à dimensão alunos, o principal objetivo nesta etapa foi conhecer os alunos e promover uma relação positiva com eles demonstrando disponibilidade, preocupação e interesse com cada um. Para isso, tive em consideração as informações do CT, a análise dos

processos dos alunos, a ficha biográfica que utilizei nas aulas de EF e as conversas com os alunos. No início do ano, circulei pelos corredores da escola para analisar a dinâmica da turma, isto é, perceber os grupos que se formavam, o que faziam durante os intervalos, identificar os alunos mais isolados, aproveitando também para conversar individualmente e em grupos com os alunos da turma. Esta estratégia foi importante porque me permitiu perceber que existiam grupos fixos dentro da turma e que havia alunos com dificuldade em lidar com alguns colegas. Esta análise foi útil para área de lecionação e sustentou alguns temas do projeto educação para a saúde nomeadamente, o desenvolvimento do tema das relações interpessoais.

Ainda nesta dimensão, foi realizada a primeira atividade do projeto educação para a saúde chamada “Bullying é para fracos”. Esta foi uma ação desenvolvida em colaboração com Polícia de Segurança Pública da Pontinha e resultou de uma situação que ocorreu na escola e que envolveu alunos da turma. O balanço da atividade foi positivo, acima de tudo porque permitiu aos alunos saber como agir nestas situações.

### **2.3. 2.ª Etapa**

A 2.ª etapa caracterizou-se pela continuação do trabalho desenvolvido na etapa anterior e foi marcada pela realização dos conselhos de turma intercalar e sumativo e outra atividade do projeto educação para a saúde.

O conselho de turma intercalar foi preparado em conjunto com o DT, onde analisei as notas qualitativas lançadas, os registos dos professores sobre os alunos e fiz um balanço dos alunos com três ou mais negativas. No CT, para além da avaliação foram identificados e discutidos problemas da turma e de alunos em específico, salientando-se a falta de pontualidade e assiduidade, falta de estudo e o facto de os alunos irem cansados e com sono para as aulas. O diretor de turma reportou estas situações aos pais, apelando à sua colaboração neste sentido, e também falou com a turma. Foram ainda destacados os alunos nº2 e nº30 por apresentarem muitas dificuldades na aprendizagem, que podiam chegar a situações de insucesso escolar. Estes alunos vinham de países estrangeiros e foram admitidos no sistema de ensino português através da concessão das equivalências de habilitações estrangeiras às habilitações portuguesas de nível básico e secundário (Decreto-Lei n.º 227/2005). Os professores do CT referiram que os maiores obstáculos ao seu sucesso eram a falta de bases nos conteúdos e também a falta de estudo. De acordo com o artº.11, nº2 do DL n.º 227/2005, estes alunos devem beneficiar de apoio pedagógico adequado à sua situação, enquadrado no projeto educativo do estabelecimento de ensino. Neste sentido, o CT procurou soluções para ajudar estes alunos, mais especificamente



através de aulas de apoio. No entanto, esta proposta interfere com a carga e crédito horário dos professores e, para que estas aulas se efetivassem, era necessário resolver um conjunto de questões de natureza burocrática e administrativa. De acordo com Crahay (2000)<sup>5</sup> a escola tanto pode favorecer o sucesso escolar dos alunos como pode aprofundar o seu insucesso (Azevedo, 2012, p.4). Infelizmente, esta é uma realidade cada vez mais atual no AEBF e que precisa de soluções urgentes, às quais a escola não tem conseguido dar resposta.

Ainda neste âmbito, realço a realização de assembleia de turma para preparação da avaliação intercalar, uma vez que também os alunos tinham voz neste momento, fazendo-se representar pelo delegado e subdelegado de turma. Na escola, não havia nada formalmente regulamentado neste sentido, porém, o DT considerou que esta preparação era importante porque os alunos em turma, podiam falar sobre as disciplinas, as dificuldades que sentiram, as estratégias de ensino que gostaram, entre outras coisas. Assim, foi explicado à turma os objetivos dessa assembleia, tendo os alunos ficado a debater na sala sem a minha presença e a do DT. Pessoalmente, considerei esta estratégia muito positiva porque cada aluno teve oportunidade de se expressar e participar na gestão do processo ensino-aprendizagem, dando feedback aos professores sobre a forma como as aulas foram desenvolvidas, os pontos fortes e fracos e apresentando sugestões de melhoria.

Na dimensão alunos, tive a oportunidade de organizar uma atividade do projeto educação para a saúde que tinha como tema “Eu na relação com os outros” e se centrou na temática da comunicação e relação com os outros. Nesta atividade, a dinâmica que mais surpreendeu os alunos foi a realização de um desenho, através da qual foi possível perceber que perante as mesmas indicações para a sua execução, não houve resultados iguais. Esta constatação foi o ponto de partida para um debate interessante e participativo em que se abordaram as diferenças entre as pessoas, a aceitação e o respeito por essas diferenças e a importância da forma como comunicamos e lidamos uns com os outros, principalmente dentro da turma.

À semelhança da etapa anterior, procurei estar presente junto dos alunos conversando com eles nos intervalos, procurando saber como corriam as aulas, as avaliações, entre outras coisas. Durante esta etapa dei particular atenção aos alunos nº8, nº11 e nº18 que eram trabalhadores-estudantes. Assim, optei por uma abordagem discreta e serena, no sentido não de recriminar a escolha, mas sim de tentar perceber os motivos que levaram a essa opção. Depois

---

<sup>5</sup> Crahay (2000) L'École peut-elle être juste et efficace?: de l'égalité des chances à l'égalité des acquis. Bruxelles : De Boeck Larcier

desta intervenção inicial, realizei com cada um deles uma análise SWOT (Strengths – Forças; Weaknesses - Fraquezas; Opportunities - Oportunidades; Threats –Ameaças) da escolha adaptando as características da matriz à situação em específico. Neste sentido, nas forças evidenciavam-se as motivações pessoais que tinham levado a essa escolha, nas fraquezas destacavam-se as desvantagens da escolha, nas ameaças salientavam-se as consequências da escolha e, por fim, nas oportunidades apresentavam-se as opções que poderiam ser realizadas caso não existisse a escolha, ou seja, o que é que mudaria na vida de cada um se o trabalho não existisse. Esta estratégia pretendia avaliar o contexto que envolvia o aluno, decorrente da sua decisão, percebendo se esta escolha era um problema e, simultaneamente, se o aluno tinha consciência da realidade factual e pensava ou não na mudança. Considero que o ponto mais positivo desta intervenção foi o facto de os alunos terem sentido que eu estava a ser genuína, que não estava a julgar a escolha mas antes a tentar ajudá-los a avaliar as suas opções, o que ao mesmo tempo era uma aprendizagem para o futuro. Este aspeto foi um fator decisivo na própria interação deles comigo porque acabaram por ser mais sinceros. Destes alunos, penso que aqueles que ficaram mais sensibilizados e propensos à mudança foram os alunos nº8 e nº18.

Ainda na dimensão alunos destaco uma situação muito positiva com o aluno nº17, um dos alunos identificados pelo CT como tímido, inseguro e pouco social. No torneio de andebol do primeiro semestre, a participação da equipa masculina da turma estava em risco porque dois alunos tinham adoecido. Uma das soluções que os colegas encontraram foi a participação do aluno nº17. O desporto e as atividades físicas são meios de desenvolvimento da autoestima pelo que, apesar de todo o contexto de exposição e da pouca confiança que tinha em si próprio, desafiei-o a participar por considerar que ele tinha capacidade. Falei com os colegas de equipa para terem em atenção a atitude para com ele e também com os alunos da turma que estavam a assistir ao torneio, para incentivarem o aluno em questão. A sua prestação foi um sucesso, ele e os colegas ficaram muito contentes e no final fiz questão de valorizar a sua atuação e de agradecer a sua participação porque sem ele os colegas não teriam participado. A partir desta situação, senti o aluno mais comunicativo e disponível com os colegas nas aulas de EF e também, uma atenção dos colegas para com ele.

No final desta etapa, em janeiro, houve ainda a reunião de CT para avaliação sumativa. À semelhança do CT para avaliação intercalar, fiz o balanço das notas e identificação dos alunos em risco, alunos com três ou mais negativas. Neste ponto, salientaram-se os alunos nº2, nº27 e nº30, sendo que dois destes alunos tinham sido destacados no CT anterior por terem dificuldades na aprendizagem. De facto, até esta altura ainda não tinha sido resolvida, por

completo, a questão das aulas de apoio às disciplinas propostas, existindo à data apenas aulas de apoio de matemática aplicada às ciências sociais.

Em relação à aluna nº2, tive o cuidado e preocupação de manter uma relação mais próxima com esta aluna. Neste sentido, conversei várias vezes com ela durante o semestre para conhecê-la um pouco melhor e também para perceber que dificuldades sentia em relação à escola, à turma e ao ensino-aprendizagem. Esta aluna é muito reservada e verbaliza muito pouco aquilo que sente e pensa. Tendo em consideração a sua personalidade e algumas situações que ocorreram durante o semestre, propus ao DT que esta aluna fosse acompanhada pelos serviços técnico pedagógicos, nomeadamente, o serviço de psicologia e orientação. Através de uma intervenção especializada e sob regime de confidencialidade, esta aluna poderia ultrapassar e/ou resolver alguns dos seus dilemas pessoais, contribuindo para a construção da sua identidade pessoal e desenvolvimento.

Relativamente ao projeto cidadania e desenvolvimento, as professoras de Português e de História apresentaram o balanço das atividades que desenvolveram com a turma, de acordo com o estabelecido no início do ano.

No que à dimensão alunos diz respeito, um dos pontos positivos desta etapa foi o facto de dois dos alunos estudantes-trabalhadores terem deixado de trabalhar no final de dezembro.

Nesta etapa, mantive a coadjuvação ao nível das responsabilidades burocráticas e a participação nas reuniões individuais com os EE.

## **2.4. 3.ª Etapa**

Na 3.ª etapa realizou-se a reunião de pais de balanço do primeiro semestre e iniciou-se ao projeto “Ubuntu”, inserido no projeto de educação para a saúde, que deu seguimento à atividade que realizei com os alunos sobre a relação com os outros. Além deste, estava também prevista uma atividade em parceria com o Centro de Saúde da Pontinha sobre métodos contraceptivos, que não se realizou devido ao encerramento da escola.

Na reunião de pais o foco foram as avaliações do primeiro semestre e a discussão sobre alguns dos problemas identificados na turma, como a falta de pontualidade e assiduidade, falta de estudo e de descanso por parte dos alunos, que estão muitas vezes cansados e com sono nas aulas, o que acabava por ter influência na produtividade dos mesmos. Esta reunião foi importante porque tive EE que vieram falar comigo a dizer que os filhos falavam muito de mim e que gostavam das minhas aulas. Houve também quem falasse sobre as notas de EF e outros que desabafaram sobre problemas escolares dos filhos e me pediram para estar atenta e

conversar com eles. Saí daquela reunião com um forte sentimento de responsabilidade porque, por um lado os EE tiveram abertura suficiente para falar comigo e pedir ajuda, e por outro, porque reconheceram na escola e nos seus intervenientes, pessoas que podem contribuir para o desenvolvimento dos seus educandos.

Relativamente ao projeto “Ubuntu”, este surgiu em parceria com uma professora da escola que é formadora ubuntu e que o tem desenvolvido com algumas turmas. A filosofia do Ubuntu visa capacitar os jovens para uma ética do cuidado, a construção de pontes e a liderança ao serviço dos outros. Assim, é fundamental que cada um aprenda a comunicar e relacionar-se, preservando a individualidade pessoal e do outro. Em termos de plano, este projeto seria desenvolvido em três sessões, uma de apresentação e duas práticas, mas só foi possível fazer as duas primeiras. A sessão prática foi muito interessante porque realizaram um jogo que apelava à verdade e sinceridade sobre um conjunto de temas do foro pessoal. Neste jogo, era proibido falar e por isso a única coisa que se tinha de fazer era aproximar de uma linha sempre que essa afirmação fosse verdadeira para a pessoa. Depois da atividade seguiu-se o debate sobre como os alunos se tinham sentido no jogo, se tinha sido difícil assumir determinadas respostas perante a turma, se ficaram surpreendidos com respostas dos colegas, se haveria respostas que mudariam se repetissem o jogo, entre outros. Ambos os momentos proporcionaram situações inesperadas e surpreendentes que penso que, de acordo com o balanço do debate, tiveram impacto na turma e na relação entre os alunos.

A experiência de coadjuvação na área da Direção de Turma foi muito interessante mas também exigente. Deparei-me com situações complicadas e delicadas, que no fundo espelham a realidade da prática profissional, mas que me surpreenderam e com as quais, por vezes, tive dificuldade em lidar.

Na dimensão alunos, destaco a relação pedagógica que estabeleci com cada um, na base do interesse e preocupação pelas suas dificuldades e conquistas e do compromisso em fazer o melhor para os ajudar. Dentro deste evidencio o acompanhamento aos alunos nº2 e nº17, com dificuldades de integração e socialização. O aluno nº2 manteve-se reticente ao longo do ano, mas penso que melhorou quando se conseguiu que tivesse apoio psicológico na escola. Por sua vez, o aluno nº17 começou a relacionar-se com os colegas da turma e aprendeu valorizar-se mais. Relativamente aos encarregados de educação, saliento a confiança e disponibilidade que transmiti pois permitiu que me vissem como um apoio, solicitando a minha atuação junto dos seus educandos. No que à coordenação pedagógica diz respeito, realço a participação ativa

com interdisciplinaridade no projeto time-line e a colaboração nos projetos cidadania e desenvolvimento, educação para a saúde e na saída de campo.

Nesta área, a competência que mais desenvolvi foi a relação interpessoal porque o universo de ação do DT é grande e implica estabelecer relações com muitas pessoas e todas elas com características diferentes. Desde alunos com idade, personalidade e problemas variáveis, encarregados de educação com funções e responsabilidades importantes que por vezes descaram devido ao trabalho ou mesmo por desinteresse, colegas de profissão que vivem atarefados com as exigências da escola e focados na sua disciplina, a outros agentes de ação educativa que fazem parte na vida escolar. Assim, aprendi a importância do escutar, da capacidade de comunicar e transmitir confiança, a necessidade de me pôr no lugar do outro e de respeitar as opções de cada um. Além disso, percebi que o DT tem de ser um líder, organizado, versátil, responsável e que deve conhecer os meios disponíveis na escola e na comunidade local para atuar de forma adequada às diferentes situações.

## **2.5. 4.<sup>a</sup> Etapa**

Não existiu devido à pandemia da COVID-19 que levou ao encerramento da escola.

## **2.6. Projeto Time-Line**

Uma das atividades contempladas no projeto educativo do agrupamento dizia respeito à comemoração o dia do agrupamento, que este ano foi incluído na semana do Agrupamento (8 a 12 junho 2020). Nesta semana, estava previsto o desenvolvimento de atividades com os alunos de todas as escolas do agrupamento juntamente com instituições parceiras da comunidade local, tendo por base o projeto time-line.

O time-line foi um projeto pensado e criado pela escola, que procurava aprofundar temáticas sobre uma década específica e que, no final do ano, se concretizava através de apresentações de cinco minutos em palcos e espaços espalhados pela freguesia. Para isso, cada turma deveria escolher uma década sobre a qual os seus trabalhos incidiriam.

O projeto foi apresentado no primeiro conselho de turma, onde aproveitei para avaliar a receptividade dos professores ao mesmo e projetar um possível trabalho interdisciplinar. Apesar do CT considerar que havia demasiados projetos a serem desenvolvidos ao mesmo tempo no agrupamento, e que isso era trabalho acrescido e por vezes pouco relevante para os alunos, surgiram ideias interessantes e com as quais teria possibilidade de me juntar.

Na 1.<sup>a</sup> etapa deste projeto, o objetivo foi definir o contributo que a Educação Física poderia dar e como seria desenvolvido este processo. Quando pensei sobre o time-line parti da premissa de que seria importante que ele pudesse ter uma vertente de investigação e pesquisa histórica, ou seja, um carácter mais teórico, mas que ao mesmo tempo, pudesse ter uma aplicação prática, característica e atributo da Educação Física. Neste sentido, e indo ao encontro da interdisciplinaridade com História A e Inglês, cuja ideia era aprofundar as diferenças de vestuário e modo de viver da sociedade, propus realizar com os alunos uma dança com passos típicos da década escolhida, em que os alunos iam devidamente caracterizados. Sabia que poderia estar a fazer uma escolha arriscada porque, nas primeiras aulas teóricas da área de lecionação, percebi que os alunos não tinham tido contacto com dança na EF, no entanto, se fossem passos simples numa música ritmicamente acessível poderia resultar.

No dia de receção aos alunos o projeto foi apresentado ficando escolhida a década de 70. Nas aulas de Educação Física, partilhei com os alunos a minha proposta de fazer uma coreografia alusiva aos anos 70 relacionada com o filme Saturday Night Fever. A ideia foi bem recebida pela quase totalidade da turma, uma vez que havia alunos mais introvertidos e que não gostavam de ter muita exposição. Alguns rapazes ficaram mais inibidos, mas assumiram o projeto como um desafio e acharam engraçado o facto de irem caracterizados. Algumas alunas mostraram disponibilidade em colaborar, o que era uma mais valia não só no processo de construção e ensino da coreografia, como também na motivação da turma. Como projeto inclusivo que pretendia ser, combinámos em turma procurar soluções para que todos participassem. Neste sentido, pensámos que seria interessante fazer uma flashmob e, por isso, precisaríamos de ter alunos no palco e fora dele. Assim, teríamos de ter em conta as características dos alunos para formar os grupos. Nos palcos, estariam alunos que se sentissem mais à vontade quer com a coreografia, quer com a exposição pública e, fora dos palcos, precisaríamos de ter alunos extrovertidos, que fossem capazes de interagir com as pessoas para as desafiar a participar e, ao mesmo tempo, ter os alunos mais introvertidos que passariam mais despercebidos.

Na 2.<sup>a</sup> etapa, o objetivo foi conhecer a realidade da década e construir a coreografia. Neste sentido, a turma em Inglês viu o filme Saturday Night Fever e em História A analisou as roupas, as tendências da época tirando ideias para a caracterização. Ao nível da coreografia, puderam ver no filme vários passos de dança e procurar no youtube vídeos com coreografias. As ideias foram compiladas e a coreografia foi construída com o contributo de algumas alunas.

Na 3.<sup>a</sup> etapa o objetivo foi ensinar a coreografia. Os passos eram simples e repetiam-se em diferentes direções para que não se estivessem sempre a mudar de passos. Em termos de aprendizagem, a coreografia foi ensinada num primeiro momento por mim, em estilo de comando com toda a turma e depois, fizeram-se grupos mais pequenos com alunos modelo, que eram as alunas que sabiam melhor a coreografia. Desta forma, pude focar-me naqueles alunos que estavam com mais dificuldades e corrigir ao nível da execução e do ritmo.

Este projeto, agendado para o final do ano, também não teve oportunidade de ser concretizado. Contudo, considero que foi uma experiência muito divertida tanto para mim como para eles. A turma aprendeu rapidamente a coreografia, mas era necessário aperfeiçoar a sua execução à estrutura rítmica da música e também encarnar o espírito e expressividade da época.

## **2.7. Saída de Campo**

A saída de campo enquadra-se na área da direção de turma e é planeada e dinamizada pelo núcleo de estágio. Esta constitui-se como uma visita de estudo, com organização, temática e ação interdisciplinar para o conjunto das turmas do professor orientador da escola. Pretende-se que seja uma atividade com prática de atividade física no campo ou em zona verde urbana, onde a matéria de orientação é de carácter obrigatório. Desta forma, o núcleo de estágio tem de organizar uma prova de orientação para os alunos.

As visitas de estudo, como referido no regulamento interno do agrupamento, são um recurso educativo de complementaridade do currículo que deve promover a articulação curricular, numa lógica de interligação de saberes. Assim, o estagiário é chamado a atuar em cooperação com os restantes professores da turma, em particular com o diretor de turma.

Na 1.<sup>a</sup> etapa do projeto da saída de campo, o principal objetivo foi definir os objetivos da mesma. Para tal, começámos por realizar reuniões de núcleo com o orientador em que fizemos um breve estudo das saídas de campo e visitas de estudo organizadas pela escola em anos anteriores. Estas reuniões foram importantes porque permitiram analisar ideias, modelos de atividade e métodos de preparação que facilitaram o planeamento do nosso trabalho.

Além disso, consultámos o PE e RI para nos situarmos sobre as exigências da escola neste âmbito e começámos a definir em traços gerais o que pretendíamos e precisávamos de fazer. Com base na análise desses documentos, ficámos a saber atempadamente que teríamos de ter em consideração alguns procedimentos na preparação desta atividade como a elaboração de uma ficha de autorização, onde os EE permitiam a participação dos seus educandos na visita de estudo, a entrega de uma lista com os professores acompanhantes e alunos participantes à

direção executiva, bem como, aos serviços administrativos para efeitos de seguro escolar e o preenchimento de uma ficha de atividade, mencionando os objetivos e plano da mesma. Depois da saída de campo, teria de ser feita a sua avaliação, pelo proponente e pelos participantes, na plataforma informática do PAA. Em reunião de núcleo, decidimos que o documento da autorização a entregar aos EE apresentaria os objetivos da atividade, o programa geral da mesma, o material necessário, o custo e as regras e princípios a respeitar.

Como a saída de campo é obrigatória no plano anual de estágio e tem de estar integrada nos projetos curriculares da turma, aproveitámos o conselho de turma para informar da realização da mesma, ainda que no momento sem data definida, para sondar a possível participação dos professores e solicitar a sua colaboração. Mais à frente, já com algumas ideias lançadas, considerámos também importante avaliar junto dos alunos a sua predisposição para a atividade, levantando algumas questões relacionadas com experiências anteriores, medos de alturas ou água, se sabiam nadar, entre outras.

Assim, no final da 1.<sup>a</sup> etapa tínhamos os seguintes objetivos definidos:

| <b>Objetivos da Saída de Campo – Área da Direção de Turma</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver atividades do bloco de Atividades de Exploração da Natureza que integram o currículo da Educação Física;</li><li>- Realizar atividades de âmbito interdisciplinar para consolidar e melhorar aprendizagens;</li><li>- Consciencializar os alunos para a importância da preservação e proteção ambiental, cuidado pelos espaços comuns e prática de atividade física ao ar livre;</li><li>- Incentivar à participação dos alunos nº2, nº3 e nº15 da turma 9.º 3, da aluna nº 16 da turma 11.º 2 e dos alunos nº1, nº2, nº6, nº13, nº17 e nº20 da turma 11.º6 na atividade;</li><li>- Melhorar as relações sociais entre os alunos da mesma turma e das várias turmas;</li><li>- Desenvolver competências de cooperação, colaboração e superação pessoal dos alunos;</li><li>- Incentivar à participação e envolvimento dos professores do conselho de turma na atividade.</li></ul> |

Tabela 8: Objetivos da Saída de Campo

A 2.<sup>a</sup> etapa caracterizou-se pelo planeamento da saída de campo por forma a dar resposta aos objetivos definidos na 1.<sup>a</sup> etapa.

Para atingir o primeiro objetivo pretendíamos desenvolver essencialmente três atividades, uma de orientação, outra de canoagem e outra de arborismo. Esta escolha derivou da diversidade de competências que cada uma das atividades exige a nível físico, psicológico, social e educativo, da pouca oportunidade que os alunos têm para desenvolver este tipo de experiências e porque através delas, podíamos promover aprendizagens sobre várias temáticas não apenas associadas à Educação Física, mas também a outras disciplinas do currículo. Nas atividades de ar livre e exploração da natureza, os alunos envolvem-se num clima de aventura, descoberta e superação e confrontam-se tanto com as suas potencialidades como com as suas



limitações e dificuldades. Para Caballero (2012)<sup>6</sup>, estas atividades requerem, normalmente, ações em grupo o que fomenta a cooperação, a comunicação e o respeito, estabelecendo-se novas relações sociais (Lozano, Correias & Costa, 2016).

Na orientação, os alunos desenvolvem capacidades a nível físico, intelectual e social, trabalhando como equipa em prol do bem comum. Assim, estimula-se a cooperação, o pensamento crítico, a resolução de problemas, a criatividade e afirmam-se potencialidades individuais, desenvolvendo-se a autoconfiança. Além disso, como referem Querol & Marco (1998)<sup>7</sup> a orientação permite a consciencialização do respeito pelo meio ambiente e pela necessidade da sua conservação (Lozano et al., 2016).

A canoagem, por se realizar num ambiente inconstante, desenvolve a nível cognitivo competências de antecipação, escolha e avaliação do contexto. Por sua vez, em termos motores desenvolve o equilíbrio e a coordenação, e a nível social a comunicação, resolução de problemas e cooperação (Lozano et al., 2016). Segundo Rogado (2004), a escolha do local para a canoagem deve ser condicionada pelos objetivos que se pretendem atingir, pelas capacidades dos participantes e pelas características do local.

O arborismo, de acordo com Vidal (2007)<sup>8</sup>, é uma atividade exigente que desenvolve o equilíbrio, a concentração e o autocontrolo (Lozano et al., 2016).

Em qualquer uma destas atividades se fomenta a solidariedade, compreensão e respeito pelo outro e pelas suas dificuldades. Um dos objetivos que destacámos dentro deste ponto foi a participação de determinados alunos das várias turmas na saída de campo. Realçámos este aspeto por considerarmos importante que a escola assuma um papel integrador e desenvolva estratégias que desafiem os seus alunos e os ajudem a crescer. Assim, pensámos que a saída de campo poderia contribuir para o desenvolvimento destes alunos em particular, nomeadamente a nível social.

Posteriormente, começámos a analisar locais e a contactar empresas tendo em consideração o tipo de atividades, os custos e a capacidade logística dos locais, para podermos construir o programa da atividade. Depois deste trabalho de pesquisa e de algumas visitas,

---

<sup>6</sup> Caballero, P. J. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 99-114.

<sup>7</sup> Querol, S., & Marco, J. M. (1998). *Educación Secundaria Obligatoria. Créditos variables de actividades en la Naturaleza (La orientación y la escalada)*. Barcelona: Paidotribo.

<sup>8</sup> Vidal, M. A. (2007). Parques de aventura en árboles. En A. Miguel (Comp.), *Actas del V Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.

decidimos que a saída de campo se iria realizar no Parque Urbano do Jamor, no dia 1 de abril de 2020.

Com o local, data e programa definido pudemos começar a construir os documentos para entregar à escola, a contactar a câmara municipal de Odivelas para a cedência de transporte, por forma a reduzir os custos da atividade e a planificar as atividades, particularmente a de orientação, esclarecendo também questões com a empresa que nos asseguraria a canoagem e o arborismo (horários, material necessário, entre outros). Depois de fecharmos o custo da atividade começámos, ainda nesta etapa, o pagamento da primeira prestação da atividade, sendo que esta era feita obrigatoriamente com a entrega da autorização dos EE. Além disso, nesta fase optámos por fazer um primeiro reconhecimento do local da saída de campo para tirarmos notas de aspetos que considerássemos importantes para enriquecer a atividade.

Desta forma, decidimos que a prova de orientação seria realizada na mata que se situa atrás das piscinas do Jamor, numa organização em score máximo. Na orientação em formato score máximo, cada equipa tem um mapa com a partida, os vários pontos de controlo e a chegada previamente marcados. A cada ponto de controlo está associada uma pontuação em função do seu grau de dificuldade. Assim, o objetivo é atingir a maior pontuação possível dentro do tempo estipulado para a realização da prova, no qual cada equipa é responsável por definir que pontos quer fazer e por que ordem (Preto & Comédias, 2018). Esta forma de organização permite que a partida seja dada em simultâneo para todas as equipas e que cada equipa desenvolva o pensamento estratégico na gestão do tempo disponível e da pontuação (Preto & Comédias, 2018). Neste processo, é importante ter em conta que a chegada das equipas também é, à partida, ao mesmo tempo pelo que é necessário prever uma estratégia para organizar este momento, de modo a rentabilizar o tempo e ter simultaneamente o controlo dos alunos. Além disso, como os pontos de controlo seriam balizas com picotadores, teríamos também de agilizar a sua colocação e a sua remoção.

Uma das opções que tomámos em relação à prova de orientação era de que iríamos associar aos pontos de controlo perguntas sobre a matéria das disciplinas de cada turma. Como as equipas eram constituídas por alunos das três turmas dos estagiários, cada um tinha a oportunidade de dar o seu contributo ao grupo nas disciplinas do seu ano e área. Este critério de formação das equipas também se relacionava com um dos objetivos da saída de campo, que pretendia o fomento da relação entre alunos de idades e cursos diferentes. Através do convívio e partilha de experiências, os alunos do 9.º ano podiam por exemplo, uma vez que no ano

seguinte têm de fazer as suas opções de áreas do secundário, aproveitar os alunos de cursos diferentes para fazer perguntas sobre o ensino secundário e as suas áreas.

Relativamente ao carácter interdisciplinar, procurámos ter iniciativa no conselho de turma e apresentámos o projeto da atividade, o qual foi aprovado. Já com mais informações para dar aos professores, aproveitámos para solicitar o acompanhamento presencial na atividade e/ou colaboração na sua preparação, através da interdisciplinaridade.

Na 3.<sup>a</sup> etapa, os objetivos foram dar seguimento ao trabalho de preparação desenvolvido na etapa anterior e realizar a saída de campo. Assim, voltámos a visitar o local escolhido para organizar mais ao pormenor a prova de orientação, ultimar detalhes com a empresa da canoagem e arborismo, definir questões logísticas e avaliar o espaço na procura de soluções alternativas ao plano, caso as condições meteorológicas não fossem as melhores.

Relativamente ao programa da saída de campo, ele estaria dividido em dois grandes grupos dado o número elevado de alunos participantes na visita e a rentabilização do tempo e qualidade das práticas. Assim, da parte da manhã enquanto um grupo fazia arborismo, o outro fazia canoagem e a prova de orientação e à tarde trocavam. Os momentos do almoço e lanche seriam em conjunto, num espaço amplo no centro do Parque Urbano do Jamor, onde os alunos poderiam conviver e também fazer alguns jogos, uma vez que iríamos levar material da escola. O arborismo era composto por vários percursos com alturas e dificuldades diferentes onde cada aluno podia escolher qual fazer. Na canoagem, a nossa opção recaiu sobre duas atividades, uma que consistia num percurso já definido no local da canoagem e outra que era a realização de um jogo de basquetebol em canoas. A prova de orientação seria organizada em score máximo e com perguntas.

A prova de orientação era aquela em que tínhamos maior responsabilidade e poder de decisão, e por isso fizemos uns ajustes ao plano inicial. Depois de na 2.<sup>a</sup> etapa decidirmos o local da prova de orientação, por trás das piscinas do Jamor, fomos procurar mapas para a sua realização. Como não encontrámos mapas com a qualidade que desejávamos falámos com o núcleo de estágio da Faculdade de Motricidade Humana, que estava a fazer estágio connosco na escola, para saber se tinham algum mapa ou algum contacto que nos pudesse ajudar neste sentido, uma vez que a faculdade deles é muito próxima do local escolhido para a atividade. Como não conseguimos um mapa com precisão e qualidade aceitáveis para estas idades e conhecimentos, alterámos o local optando por fazer no recinto do Parque Urbano do Jamor.

Simultaneamente, em conversa com o núcleo de estágio da Portela, tivemos conhecimento de que eles tinham realizado a sua saída de campo no mesmo local. Neste sentido,

podemos refletir sobre a sua experiência e balanço da atividade, aproveitando para alterar a forma de controlo dos postos. Em vez de usarmos balizas com os picotadores, que expostos a qualquer pessoa no recinto poderiam desaparecer como aconteceu com esse núcleo de estágio, optámos por experimentar a solução que eles definiram no balanço da sua atividade e validar a presença da equipa no posto através de uma fotografia original com todos os elementos da equipa no respetivo posto. Estas fotografias serviriam não só como efeitos de pontuação na prova, como também de recordação da saída de campo, podendo eventualmente serem apresentadas em reunião de EE para destacar a importância deste tipo de atividades educativas e fazer uma avaliação da mesma.

Ao plano inicial mantivemos a forma de organização da prova e a constituição dos grupos. Cada equipa teria um mapa (Apêndice 11) previamente assinalado com o ponto de partida, os vários postos e respetiva pontuação e o ponto de chegada, e um cartão de controlo (Apêndice 12) que continha os dados da equipa, dava orientações sobre como deveria ser a foto para validar a chegada ao posto e tinha uma pergunta para responder. Assim, construímos estes documentos e formámos as equipas.

Na prova de orientação, para além da pontuação dos postos, eram também pontuadas outras atividades que a complementavam. Como referido anteriormente, o primeiro objeto de pontuação era a presença no posto. A validação desta presença, e consequente pontuação associada a esse posto, era conseguida através de uma fotografia de toda a equipa no posto, seguindo as indicações apresentadas no cartão de controlo. As fotos eram descarregadas numa pasta drive por equipa. Em cada posto existia também uma pergunta de carácter obrigatório que era pontuada. Por exemplo, um dos postos era junto ao centro de alto rendimento do Jamor por isso, a pergunta desse posto procurava saber as disciplinas de atletismo que podiam ser praticadas naquele espaço.

Durante a prova, entre postos, os alunos tinham ainda outro desafio pontuado. Este desafio era denominado de desafio ecológico e o objetivo era cada equipa recolher o máximo de lixo que encontrasse no percurso. Desse lixo, os alunos do 9.º ano fariam uma pré-seleção uma vez que iriam posteriormente utilizar esses materiais nas aulas de Educação Visual. Todo o lixo recolhido era pesado no final da prova e a equipa cujo lixo fosse mais pesado teria uma pontuação extra. Os alunos da turma de Ciências e Tecnologias tiveram oportunidade de recolher algumas amostras de água para análise em Biologia, enquanto que os alunos da turma de Humanidades tinham de fazer uma avaliação do espaço da atividade pois iriam fazer um debate no âmbito de Geografia sobre desenvolvimento sustentável e a importância do

planeamento na prevenção e resolução dos problemas urbanísticos e ambientais. Depois da saída de campo, as turmas iam fazer para a disciplina de português uma composição sobre este dia que seria traduzida para francês na turma de 9.º ano e inglês nas turmas de 11.º ano. Segundo Fernández, Herrera-Vidal, & Navarro (2015)<sup>9</sup> as atividades de ar livre e exploração da natureza permitem a realização de um trabalho interdisciplinar e a integração de novas tecnologias (Lozano et al., 2016).

Nesta fase, e para melhor organizarmos o nosso trabalho, o núcleo criou uma lista de tarefas essenciais a cumprir antes, durante e depois da saída de campo para se certificar que não haveria esquecimentos e que as coisas seguiriam o plano traçado. Desta lista faziam parte tarefas como preparar o kit de cada equipa para a prova de orientação, preparar o material para cada atividade, bem como a explicação do mesmo, concluir os pagamentos, relembrar o material necessário para a visita nas aulas da semana anterior, ver a meteorologia para prever soluções, levar as autorizações dos alunos no próprio dia, fazer a avaliação da saída de campo com os alunos e professores participantes, preenchendo posteriormente o documento de avaliação de acordo com as normas da escola, entre outros.

Apesar de não ter sido possível realizar a saída de campo, considero que toda a sua preparação nos permitiu ter uma noção da exigência que é organizar estas atividades tão importantes não só para os alunos, como também para os professores. As visitas de estudo, para além de complementarem as aprendizagens dos alunos, através da aplicação de conhecimentos ou de projeção dos mesmos, fomentam a relação pedagógica entre professores e alunos e entre os professores do conselho de turma. É certo que tínhamos muita vontade de concretizar a saída de campo, não só pelo trabalho que desenvolvemos mas porque sabíamos que seria um desafio tão ou mais exigente e enriquecedor quanto a sua preparação. Como núcleo de estágio penso que funcionámos muito bem, produzindo trabalho coletivo mas também distribuindo e assumindo responsabilidades individuais. A nossa principal dificuldade foi definir realmente aquilo que queríamos que esta atividade, inteiramente preparada por nós, representasse e possibilitasse. Também a colaboração com os professores do CT foi, numa fase inicial, difícil de viabilizar.

No geral, penso que o nosso trabalho foi organizado, procurou soluções face aos contratempos e tentou antecipar possíveis dificuldades do dia da atividade.

---

<sup>9</sup> Fernández, R., Herrera-Vidal, J. I., & Navarro, R. (2015). Las TIC como recurso en la didáctica de la Educación Física escolar. Propuesta práctica para la Educación Primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 58-69.

### 3. Desporto Escolar

Na área do Desporto Escolar o estagiário coorienta um grupo/ equipa de DE, assumindo responsabilidades de planeamento, preparação e condução dos treinos e de orientação da equipa nas provas competitivas. Esta área, seguiu o modelo de planeamento por etapas e teve como referência o modelo de abordagem progressiva ao jogo<sup>10</sup>, que privilegia a aprendizagem em contexto de jogo, onde a técnica e tática se complementam.

O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular que utiliza o desporto como objeto de formação, contribuindo para o desenvolvimento dos jovens. Através deste, estimula-se a prática de atividade física, aperfeiçoam-se capacidades físicas e psicológicas, fomentam-se hábitos de vida saudáveis e desenvolvem-se competências sociais, valores e princípios morais (Programa DE 2017-2021). O DE pode assumir várias vertentes, no sentido em que pode servir para melhorar as aprendizagens da EF, como também para garantir a formação desportiva em modalidades do gosto dos alunos, que estes podem não ter possibilidade de integrar fora da escola. Na vertente da formação desportiva, os atletas têm a oportunidade de se desenvolver como praticantes, árbitros e/ ou dirigentes. De carácter opcional e facultativo, o DE permite o desenvolvimento e aperfeiçoamento de aprendizagens, numa lógica de exploração de habilidades e talentos individuais, promovendo outras referências de participação, sucesso e desenvolvimento (Bom & Brás, 2003).

Os dados do Eurobarómetro de 2018 sobre desporto e exercício físico, mostram que Portugal é um dos países com menor percentagem de prática de exercício físico ou desporto, com 68% dos inquiridos a referir não praticar exercício físico ou desporto (Comissão Europeia [CE], 2018). Segundo Carreiro da Costa & Marques (2011), os comportamentos relacionados com baixos níveis de atividade física são influenciados por vários setores da sociedade. Neste sentido, a escola assume um papel crucial no desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis, não só através da consciencialização do efeito da prática de atividade física ao nível da saúde e da qualidade de vida, mas fundamentalmente na garantia e promoção do gosto por essa prática.

Dada a diversidade de realidades existentes nas escolas, é essencial analisar alguns dos fatores que podem ter implicações na gestão do DE. Para uma escola ou agrupamento de escolas, é logisticamente exigente garantir, simultaneamente, diversidade de modalidades

---

<sup>10</sup> Mesquita, I. (1994). O ensino do voleibol: Proposta metodológica para o ensino do voleibol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (1ª ed, 157-203). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

desportivas e transversalidade de escalões por modalidade. Assim sendo, as escolas tendem a escolher o escalão que mais se adequa em termos competitivos, à idade da maioria dos praticantes interessados. Esta opção, não sendo desejável, pois a desejável era que existissem vários escalões da mesma modalidade, exige que se encontrem soluções para os outros atletas. Uma das soluções que se adota é a integração nos treinos de todos os que querem experimentar as modalidades, independentemente da idade e do género. A escola tem então a responsabilidade de garantir, em função do que é melhor para os alunos e dos seus recursos, as respostas mais adequadas.

Em termos competitivos, a escolha do escalão condiciona, e por vezes proíbe, a participação de praticantes em competição. O critério idade permite que atletas do ano anterior ao escalão possam integrar a equipa em competição, mas que praticantes acima desse escalão já não o possam. Desta forma, era importante repensar estes critérios de participação em competição pois em alguns casos podem inclusivamente limitar a existência de grupos/ equipa.

A discrepância de qualidade das equipas e consequente desequilíbrio na competição é outro dos pontos a refletir. A realidade do DE tem evidenciado grandes diferenças entre equipas, não só devido às condições de prática (carga horária, espaço e material), mas principalmente devido aos atletas que constituem as equipas. Existem equipas essencialmente formadas por atletas federadas e equipas compostas por alunos que têm curiosidade de aprender, e de se desenvolver numa modalidade. Este panorama leva à ausência de competitividade, muitas vezes comprovada pelos resultados da competição, e que se traduz em desmotivação para todas as equipas. De acordo com Quina (2003), esta realidade faz com que existam atletas que só "aprendem" a ganhar, e a ganhar por muitos, e praticantes que só "aprendem" a perder, e a perder por muitos. Neste sentido, era pertinente avaliar esta situação e condicionar o número de atletas federadas por equipa em prova, levando ao mesmo tempo essas escolas, a desafiar outros alunos.

O último ponto a analisar tem que ver com o calendário competitivo. Três encontros por ano, que é o que as equipas menos eficazes acabam por realizar, devido ao sistema de apuramento adotado pelo DE, parece-me manifestamente insuficiente. Segundo Quina (2003), a característica mais marcante deste tipo de modelos é a iniquidade porque, para além de sobrevalorizar a vitória – condição que permite continuar em prova – proporciona a poucos (aos que chegam às últimas fases) muitas oportunidades de progresso e a muitos (aos que não passam da primeira fase) poucas oportunidades de progresso. Desta forma, as equipas que jogam bem

jogam muitas vezes e as equipas que jogam menos bem, e que são as que mais precisam, jogam poucas vezes.

No âmbito do DE a competição deve ser encarada sobretudo um meio de aprendizagem que permite avaliar os progressos dos atletas e equipa. Com 3 encontros por ano e com uma disparidade na qualidade das equipas tão grande podemos retirar com rigor, informações sobre a evolução dos alunos e da equipa?

Neste sentido, é fundamental reestruturar a lógica competitiva do DE, tentando torná-la mais equilibrada. Para isso, poderiam ser criadas ligas (Iª Liga; IIª Liga; IIIª Liga) em que as equipas que as compunham tinham um nível de jogo semelhante. Em cada liga existiam grupos de equipas (A,B,C,D), de acordo com a proximidade local, e as equipas competiam, em duas voltas, contra as equipas do seu grupo. No fim do ano, fazia-se um encontro final por liga onde cada lugar do grupo jogava com o respetivo lugar dos outros grupos. Por exemplo, na IIª liga existiam quatro grupos e cada grupo era composto por seis equipas. No torneio final, os primeiros lugares de cada grupo jogavam entre si, os segundos lugares de cada grupo jogavam entre si, e assim sucessivamente.

Por outro lado, penso que seria interessante que escolas entre si e/ ou, até escolas com clubes desportivos da comunidade local, envolvidos pelo espírito desportivo, de aprendizagem e desenvolvimento dos praticantes, fizessem parcerias e desenvolvessem treinos e jogos em conjunto. Esta proposta permite não só um crescimento enquanto praticante e equipa, dá oportunidade aos atletas que não podem oficialmente participar nas provas do DE, dadas as condicionantes da idade e género, terem experiências competitivas e de avaliação da sua evolução em jogo, é um momento de convívio e partilha de experiências e, acima de tudo, uma oportunidade de competição equilibrada uma vez que é gerida por quem acompanha de perto as equipas e sabe as suas capacidades, os professores. Por sua vez, pode também resultar na adesão dos alunos à prática da modalidade nesses clubes.

### **3.1. Desporto Escolar no AEBF**

O AEBF tinha como oferta de desporto escolar as modalidades de andebol masculino e feminino (Juniões), badminton (Misto), basquetebol masculino (Infantis e Iniciados), corfebol (Infantis), golfe (Misto) e voleibol feminino (Juvenis). Dentro desta oferta educativa escolhi acompanhar a modalidade de voleibol. A escolha foi feita em conjunto com os colegas de estágio e decorreu do gosto pela modalidade, da minha experiência como praticante de



voleibol no DE e também do perfil do professor responsável pelo grupo/ equipa. Além disso, era uma modalidade em que tinha conhecimentos e que gostava de aprofundar.

A forma como o DE é organizado e desenvolvido determina a sua qualidade, pelo que existem aspetos que merecem atenção e reflexão. Relativamente à organização do DE, houve um interregno entre o início do ano letivo e o início das atividades de desporto escolar pois o DE começou um mês depois do início das aulas. Uma vez que as modalidades oferecidas continuaram do ano anterior, os alunos que as frequentavam mantiveram a participação e a logística espacial e material não variou do ano anterior, não se justifica esta discrepância. Além de aumentar o tempo anual de prática, permite começar a desenvolver um trabalho direcionado, conciso e estruturado com mais antecedência e incentiva a divulgação do DE.

Relativamente ao horário dos treinos, o regulamento interno do AEBF é abstrato, ao referir que as atividades de desporto escolar devem ser desenvolvidas no turno da tarde. Este assunto é controverso porque o principal critério para a definição do horário do DE é o grau de participação dos alunos. Neste sentido, apesar de a hora de almoço não ser tão benéfica para os alunos, porque estes podem treinar sem almoçar ou almoçar e treinar de seguida é, por outro lado, aquela em que há maior adesão por parte dos mesmos. Neste sentido, considero que seria importante para o agrupamento salvaguardar e definir critérios específicos no âmbito desta atividade, e tentar mobilizar os praticantes para a prática ao final da tarde.

No contexto do AEBF, as atividades desportivas extracurriculares ganham particular importância porque, de acordo com a matriz SWOT apresentada no PE do agrupamento, um dos constrangimentos identificados foi a inexistência de equipamentos de lazer e desporto para realização de atividades nos tempos livres de crianças e jovens no território da freguesia. Desta forma, a oferta desportiva escolar permite dar resposta não só a necessidades de carácter pessoal, como também comunitário. Apesar disto, e da breve análise que fiz da realidade no AEBF, considero que a participação no DE é reduzida, dado o universo do agrupamento. Nesta lógica, era relevante fazer-se um estudo que tentasse perceber as razões pelas quais os alunos não participam no DE, procurando saber os motivos, se concordam com os horários, se têm propostas de modalidades, entre outros.

No âmbito do desporto escolar estavam também previstas três atividades transversais a todos os alunos que eram o corta mato escolar, o conchelho e o torneio basquetebol 3x3.

### **3.2. Caraterização do Grupo-Equipa**

O grupo/ equipa de voleibol feminino juvenil era constituído por onze atletas, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Destas, uma praticava voleibol fora da escola no clube desportivo Famões Clube Atlético, e seis frequentaram esta modalidade no DE no ano anterior, dando assim continuidade este ano. No AEBF, os treinos eram abertos à comunidade escolar pelo que, era prática comum de anos anteriores, existirem rapazes a treinar com a equipa de voleibol, uma vez que não tinham um grupo/ equipa oficial. Dado o número de praticantes e o nível de participação, empenho e interesse destes alunos, considero que seria importante criar um grupo/ equipa de voleibol masculino.

Este ano, a oferta de voleibol feminino dispunha de uma carga horária semanal de 165 minutos distribuídos por duas sessões, quarta feira das 13:30 às 15:15 e sexta feira das 13:30 às 14:30. Estes horários não foram muito benéficos porque condicionaram a participação das atletas nos treinos devido às aulas. No treino de sexta-feira, não havia problema porque coincidia com o horário de almoço da escola e não existiam aulas, mas no de quarta havia atletas que tinham de sair do treino para ir para as aulas. Esta situação exigiu adaptações no planeamento dos treinos, não só no treino dessas atletas em específico, mas também no treino da equipa, para que se pudesse aproveitar quando estavam mais atletas para treinar a situação de jogo formal.

Os treinos realizavam-se no pavilhão da escola pelo que podíamos gerir o espaço como precisássemos. Em termos materiais, existiam bolas de voleibol específicas para o DE, mas era importante adquirir uma rede extra. Além da rede, era também útil comprar varetas, uma vez que têm grande importância no jogo, ao delimitarem lateralmente o espaço de jogável da bola.

A nível competitivo, o grupo-equipa disputaria três encontros entre janeiro e março. Todos os encontros eram realizados ao sábado de manhã, entre as 9:00 e as 13:00 horas. No nosso grupo ficaram a Escola Secundária de Caneças, a Escola Secundária José Cardoso Pires e a Escola Secundária da Ramada. Os jogos eram nos dias 25 de janeiro 2020, 7 de março 2020 e 14 de março 2020, sendo que não nenhum deles era na nossa escola. Neste âmbito, defini com o treinador principal que a primeira competição seria orientada por ele, quer ao nível do preenchimento do boletim de jogo, quer na coordenação da equipa em jogo. Na segunda competição seria um trabalho conjunto para que, na última competição, eu pudesse assumir essa responsabilidade sozinha.

### 3.3. 1.<sup>a</sup> Etapa

A área de Desporto Escolar seguiu o modelo de planeamento por etapas, projetado em função das necessidades identificadas, dos objetivos definidos, do calendário competitivo e do calendário escolar, nomeadamente as pausas letivas, as atividades do agrupamento e feriados.

Nesta fase inicial, uma das decisões tomadas com o treinador principal foi de que as questões de planeamento e gestão dos treinos, seriam da sua responsabilidade até ao primeiro momento competitivo. Além disso, definimos também que seria importante que eu fizesse uma análise e reflexão dos treinos, que recolhesse informações sobre as potencialidades e dificuldades dos atletas e que desse sugestões de exercícios. Assim, nos treinos, a minha intervenção estaria essencialmente focada na avaliação e correção dos alunos.

Como treinadora em formação, defini um conjunto de objetivos que orientaram a minha intervenção ao longo do ano.

| <b>Objetivos da Estagiária – Área do Desporto Escolar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a capacidade de observação e avaliação, identificando as causas que dificultam o sucesso;</li><li>- Desenvolver oportunidades educativas adequadas à aprendizagem e desenvolvimento dos alunos;</li><li>- Contribuir de forma positiva para a formação desportiva, pessoal, social, ética e cultural dos alunos;</li><li>- Garantir o desenvolvimento físico específico determinado pelas exigências da modalidade;</li><li>- Melhorar a qualidade da instrução e da informação de retorno;</li><li>- Potenciar um clima de treino positivo, favorável à aprendizagem;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa com base no esforço, superação, cooperação e colaboração;</li><li>- Promover a ética desportiva fomentando o respeito, fair-play e verdade entre praticantes, treinadores, árbitros e toda a comunidade desportiva.</li></ul> |

Tabela 9: Objetivos a desenvolver pela estagiária na área do Desporto Escolar

A 1.<sup>a</sup> etapa do planeamento teve início no dia 14 de outubro de 2019 e terminou a 6 de novembro de 2019. Os objetivos da etapa foram a realização da avaliação inicial, a divulgação do núcleo para captação de praticantes, a elevação dos níveis de aptidão física e a criação de uma relação pedagógica positiva com os atletas.

O jogo é a forma mais significativa de desenvolvimento de competências enquanto jogador. Assim, é no verdadeiro contexto de jogo que se avaliam as habilidades, capacidades e conhecimentos para jogar (Comédias, 2012). O jogo de referência para o escalão de juvenis é o 6x6 em campo formal, por isso, a avaliação inicial foi realizada através desta situação de jogo. O balanço da avaliação foi preocupante porque a produção coletiva era fraca. Existiam muitas dificuldades no serviço e na receção do mesmo, os gestos técnicos precisavam de ser melhorados e a capacidade de leitura e compreensão do jogo tinha de ser desenvolvida. A consecução de um jogo com qualidade em 6x6 era uma meta exigente, mas ainda assim possível. Perante esta situação, e de forma a recolher informações mais específicas sobre as

necessidades e possibilidades dos atletas, optámos por desconstruir o jogo formal em situações de jogo mais simplificadas.

Assim, foram utilizadas duas situações de jogo reduzido – nível introdução (jogo 2x2) e nível elementar (jogo 4x4). Nos jogos de nível introdução, as equipas foram formadas numa lógica de heterogeneidade, de modo a garantir a construção de jogo. De acordo com Mesquita, Afonso, Coutinho & Araújo (2013), o 2x2 é a forma modificada de jogo mais indicada para a avaliação do nível de jogo dos praticantes porque através deste, é possível identificar níveis de desempenho básicos e, ao mesmo tempo, níveis de desempenho superiores. Através da situação de jogo 2x2 em campo reduzido (9mx3m) verifiquei que seis atletas (nº1, nº4, nº7, nº8, nº10 e nº11) e os seis rapazes cumpriam o nível introdução e que cinco atletas (nº2, nº3, nº5, nº6 e nº9) não o cumpriam. De forma a tornar a avaliação mais objetiva, optámos por avaliar os jogadores que cumpriam o nível introdução em situação de nível elementar, isto é, situação de jogo 4x4 em campo reduzido (12mx6m). Esta opção permitiu ter uma avaliação mais específica da capacidade tática dos jogadores porque, como existia mais do que um colega de equipa, ao contrário da situação de nível introdução, obrigava a uma melhor adequação da posição no espaço e ao aprofundamento da organização ofensiva e defensiva. Desta forma, verifiquei que duas atletas (nº1 e nº8) e três rapazes cumpriam o nível elementar.

A avaliação inicial permitiu recolher informações sobre o nível de jogo dos atletas e identificar características individuais. Com base nestas informações, foi possível projetar o plano anual, definir objetivos terminais e intermédios, escolher meios de ensino e formar grupos. Desta forma, foram criados três grupos de alunos (introdução: nº2, nº3, nº5, nº6 e nº9; elementar: nº4, nº7, nº10, nº11, nº15 e nº16; avançado: nº1, nº8, nº12, nº13, nº14, nº17). O objetivo terminal era a situação de jogo 6x6. Apesar de haver atletas com dificuldades nesta forma de jogo, e do seu processo de desenvolvimento enveredar por formas de jogo mais simplificadas, era importante que tivessem a experiência do 6x6.

O trabalho de preparação física esteve focado no desenvolvimento das capacidades motoras: força de membros superiores e membros inferiores, agilidade e coordenação. Para tal, optámos por uma abordagem lúdica, através de exercícios com e sem bola, e também por formas mais analíticas, como o treino em circuito.

Na 2.ª etapa, as atletas de nível introdução tinham como prioridade o desenvolvimento da técnica individual (toque de dedos, manchete e serviço) e a aquisição de comportamentos técnico-táticos básicos, como o deslocamento para o ponto de queda da bola. As prioridades

dos atletas dos níveis elementar e avançado eram a técnica individual (toque de dedos, manchete, remate e serviço) e a organização ofensiva e defensiva.

As opções metodológicas e estratégias de intervenção do treinador, dependem do modo como este perspetiva a sua participação e a dos seus atletas, dos objetivos que atribui à prática desportiva juvenil e dos valores humanos, sociais e desportivos pelo qual se rege (Coelho, 2015). Assim, a escolha de um método de ensino-aprendizagem é um suporte pedagógico essencial, pois garante meios e ferramentas que facilitam a aprendizagem (Backes, Souza, Collet, Rosa & Mendes, 2015).

Neste sentido, e como o ensino do voleibol era uma novidade para mim, procurei aprofundar modelos e métodos de treino, tipos de exercícios, técnicas e estratégias de ensino, entre outros. Assim, estudei modelos que consideravam o aluno como parte ativa do seu próprio processo de aprendizagem, isto é, que o estimulavam e desafiavam a resolver situações problema (Moura, Monteiro, Batista, 2018). Desta forma, tive em consideração dois autores de referência da modalidade de voleibol, Isabel Mesquita e Jorge Gonçalves. Além dos modelos, estabeleci que a equidade e a inclusão seriam dois princípios orientadores da minha intervenção, porque cada atleta era um atleta e só considerando as possibilidades e necessidades de cada um, era possível garantir práticas que os levassem a melhorias significativas (Moura et al., 2018). Por sua vez, queria também tirar partido do fator competição, não só por uma questão de motivação, mas também porque aproximava a situação de treino à situação competitiva.

Assim, escolhi basear a minha intervenção no modelo de abordagem progressiva ao jogo [MAPJ].

“O MAPJ acentua a necessidade do praticante compreender o jogo e fazer da aprendizagem um processo de procura de soluções (dimensão cognitiva), oferece a todos oportunidades de prática e de participação equitativa (dimensão social), assegura a construção de valores eticamente fundados pela promoção do fair-play e da literacia desportiva (dimensão pessoal) e legitima a aquisição de competências táticas, técnicas e físicas pela prática do jogo modelado, em referência ao jogo formal (dimensão motora)” (Mesquita et al., 2013, p. 78).

De acordo com Garganta (2007), o jogo deve estar presente em todas as fases de ensino-aprendizagem, por ser o maior fator de motivação e, ao mesmo tempo, o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando. A necessidade de aptidão técnica é evidente para se conseguir jogar, no entanto, o jogo não se esgota na qualidade técnica. Deste modo, e porque no voleibol as ações de jogo ocorrem em contextos de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade torna-se fundamental que tática e técnica se

complementem, porque os cenários da prática interferirem com a realização das habilidades técnicas (Mesquita et al., 2013; Garganta, 2007).

Mesquita, Marques & Maia (2001) verificaram que as jogadoras que usufruíam de treino das habilidades técnicas em tarefas de referência às exigências do jogo, progrediam mais na aprendizagem do que as que praticavam tarefas analíticas complementadas pelo jogo na sua versão formal (6x6). Assim, e como preconizado no MAPJ, a opção privilegiada no ensino do voleibol foi o jogo reduzido condicionado. Os jogos reduzidos condicionados caracterizam-se por uma área de campo menor, garantindo assim a diminuição da área de intervenção por jogador. Ao mesmo tempo, a bola percorre distâncias mais curtas, o que favorece a continuidade das ações de jogo. Além disso, a redução do número de jogadores em campo permite contactos mais frequentes com a bola e mais ações coletivas. Nestes jogos, podem ser manipuladas diversas variáveis como a dimensão do campo, a altura da rede, número de jogadores, número de toques, tipo e zona de serviço, existência de toque de sustentação, entre outros (Gonçalves, 2009; Mesquita et al., 2013).

Ainda dentro das opções metodológicas, era fundamental ao longo do ano fazer permanentemente o transfer para o jogo formal, isto é, desenvolver a técnica e a tática através de formas simplificadas, mas contextualizar sempre para o jogo de referência. Contudo, e porque as habilidades do voleibol são muito específicas, foram também utilizados exercícios analíticos.

Em termos de grupos, as atletas que estavam a desenvolver o nível introdução trabalharam em grupos heterogéneos para que pudessem beneficiar das capacidades dos colegas mais aptos, e as que se encontravam no nível elementar trabalharam em grupos homogéneos e heterogéneos. Os atletas de nível avançado trabalharam entre si, mas também com as de nível introdução e de nível elementar. O seu papel era fundamental no contexto de jogo formal e na evolução da organização tática das atletas de nível elementar.

Esta etapa foi também importante para divulgar o núcleo de desporto escolar de voleibol e captar de praticantes. Para tal construí um conjunto de pósteres (Apêndice 13) que foram colocados pela escola e aproveitei as minhas aulas e as dos colegas de estágio para desafiar os alunos a conhecer a realidade do desporto escolar, e em particular a modalidade de voleibol. Estas estratégias, ainda que simples, foram positivas porque progressivamente o núcleo foi recebendo mais participantes, num total de dezasseis atletas, dos quais cinco eram das turmas dos estagiários.

### 3.4. 2.ª Etapa

A 2.ª etapa do planeamento designa-se por prioridades e, como o próprio nome indica, pretende-se que sejam resolvidas, de forma coerente e sequencial, as principais dificuldades identificadas. Esta etapa teve início no dia 8 de novembro de 2019 e terminou a 25 de janeiro de 2020. Em termos de planeamento, foi imperativo numa primeira fase dar mais ênfase à técnica. Sensivelmente a meio da etapa, aprofundou-se a componente tática do jogo formal, para preparar o primeiro encontro competitivo em janeiro. Dentro deste ponto, a nossa atenção esteve centrada no momento de jogo K1 (Side out) referente à construção do ataque. Todavia, também se abordou a organização defensiva em função do ataque adversário. Os meios de ensino privilegiados foram o jogo reduzido condicionado e o jogo formal, contudo, também foram utilizados exercícios analíticos para desenvolver o trabalho técnico mais específico. Por norma, os treinos foram organizados em três partes: a primeira parte era para aquecimento, a segunda parte para jogo reduzido condicionado e a última parte, jogo formal.

#### 3.4.1. Grupo de Atletas de Nível Introdução

Na 2.ª etapa os objetivos dos atletas do nível introdução foram:

| Objetivos 2.ª Etapa – Nível Introdução                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a técnica individual;</li><li>- Adquirir comportamentos técnico-táticos que permitam sustentar a bola no ar e enviá-la para o campo adversário.</li></ul>                           |                                                                                                                                                             |
| COMPONENTE TÁTICA                                                                                                                                                                                                                    | COMPONENTE TÉCNICA                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Conceção de ocupação do espaço;</li><li>- Atitude de disponibilidade para jogar;</li><li>- Evitar a posição estática e vertical;</li><li>- Deslocar para o ponto de queda da bola.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Toque de dedos;</li><li>- Posição base fundamental;</li><li>- Serviço por baixo;</li><li>- Deslocamentos.</li></ul> |

Tabela 10: Objetivos da 2.ª Etapa para os alunos do nível introdução

O toque de dedos promove maior sustentação da bola no ar e segundo Paolini (2003), através do seu domínio os atletas estão preparados para jogar pois podem servir, distribuir e finalizar utilizando o passe. A posição base fundamental é elementar nesta etapa pois permite maior predisposição para a intervenção sobre a bola. O serviço marca o início do jogo e é a única habilidade técnica sobre a qual o jogador possui controlo total na sua execução, uma vez que não existe oposição para a sua realização e o jogador escolhe, dentro da regulamentação, o momento no qual o inicia (Palao, Santos & Ureña, 2004). Assim, é um fator determinante do jogo na medida em que o erro no serviço se traduz em ponto para a equipa adversária. Nesta etapa os deslocamentos são basilares, porque se o objetivo é intervir sobre a bola, então é necessário orientar e ajustar a posição em função da sua trajetória.

Para atingir estes objetivos, as situações de aprendizagem privilegiadas foram as situações de jogo 2+2 e 2x2. Contudo, também foram desenvolvidos exercícios analíticos, principalmente para trabalhar o serviço. As situações de jogo introduziram o carácter coletivo da modalidade e a variabilidade de direções da bola, tendo sido realizadas essencialmente em passe. Em termos táticos, destacou-se a estrutura 0:2 porque, para além de estimular a comunicação verbal, exige leitura de jogo devido à diferenciação de papéis entre os praticantes. Assim, se o praticante realizava o primeiro toque, preparava-se de seguida para realizar o terceiro. Por sua vez, se ia ao segundo toque, devia aquando da realização do primeiro toque pelo colega, deslocar-se para junto da rede para preparar a sua ação. A versão em duplas permitiu uma elevada oportunidade de contactos com a bola e estimulou a organização coletiva do jogo. Uma das variantes inseridas neste contexto de jogo foi a obrigatoriedade do segundo toque em passe (Gonçalves, 2009). Esta condicionante foi importante porque obrigou a que o primeiro toque fosse alto, para que o distribuidor tivesse mais tempo para se deslocar. O primeiro toque alto e a realização do segundo toque em passe foram objetivos mais difíceis para as alunas nº2, nº3 e nº6 que dariam continuidade a este trabalho na etapa seguinte.

Em termos de exercícios analíticos, realizou-se a deslocação coletiva mantendo a bola no ar em passes, de uma lateral à outra do campo, para desenvolver o deslocamento para o ponto de queda da bola e o controlo da bola. Ao nível do passe, foram realizados toques de dedos na posição deitada, passes para a parede, passes na vertical com ressalto e ajuste da posição, passes para o colega e passes seguidos de deslocamentos (frente, trás, laterais). Para trabalhar o serviço, os exercícios permitiam que os alunos comesçassem a realizá-lo a cinco metros da rede, sendo que à medida que tinham sucesso nos desafios colocados iam-se aproximando da linha de fundo. Os desafios colocados eram, por exemplo, servir sete bolas por cima da rede, servir quatro bolas consecutivas por cima da rede, servir seis em dez bolas.

Relativamente à adaptação regulamentar, foi reduzido o espaço de jogo fazendo-se variar o comprimento e a largura do campo e, em situações excecionais (primeiro toque deficitário), permitiu-se o duplo toque. O duplo toque foi importante para as alunas nº2, nº3 e nº6 pois evitou que o jogo estivesse sempre a parar por má receção. A variação do tamanho do campo foi útil porque as alunas estavam atentas e avaliavam constantemente o seu espaço de intervenção.

O balanço das aprendizagens deste nível foi positivo porque todas tiveram melhorias. Em termos de jogo, o principal destaque foi ao nível da interceção da bola, isto é, verificou-se que as alunas se preocuparam em deslocar para a bola assumindo a responsabilidade pelo



contacto, apesar de existirem dificuldades na leitura da trajetória da bola e orientação dos apoios. Nesta etapa, experimentou-se introduzir o 3+3 que acabou por ter um contributo importante na orientação corporal. Assim, na etapa seguinte o objetivo seria a construção dos três toques. As alunas nº5 e nº9 tiveram uma evolução grande, quer a nível técnico quer tático, porém precisavam de continuar a ter muito contacto com a bola. No serviço houve grandes melhorias, mas era necessário trabalhar mais em campo formal, para que as alunas percebessem a força e velocidade que necessitavam de imprimir à bola, a uma distância de nove metros.

### 3.4.2. Grupo de Atletas de Níveis Elementar e Avançado

Na etapa das prioridades, os atletas dos níveis elementar e avançado trabalharam nos seguintes objetivos:

| Objetivos 2.ª Etapa – Níveis Elementar e Avançado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar a técnica individual;</li> <li>- Desenvolver a organização ofensiva e organização defensiva, para garantir maior consistência na produção coletiva de jogo;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
| COMPONENTE TÁTICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | COMPONENTE TÉCNICA                                                                                                                                                              |
| <p><i>Ataque:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender o encadeamento das ações receção, preparação do ataque e ataque;</li> <li>- Identificar o espaço de ataque e distinguir o espaço de intervenção de cada aluno, em função do decurso do jogo.</li> </ul> <p><i>Defesa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contextualizar a organização da equipa em função do ataque da equipa adversária.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço por baixo e por cima;</li> <li>- Manchete;</li> <li>- Passe em suspensão;</li> <li>- Remate apoiado e em suspensão.</li> </ul> |

Tabela 11: Objetivos da 2.ª Etapa para os alunos dos níveis elementar/ avançado

O serviço foi uma das maiores dificuldades identificadas na avaliação inicial. Desta forma, foi preciso treiná-lo não só tecnicamente, mas também taticamente, atuando com intencionalidade na sua execução. O serviço é condição indispensável para o início do jogo e, por isso, pode ser considerado a primeira arma de ataque de uma equipa, na medida em que o seu objetivo é pontuar ou dificultar a sua receção (Palao et al., 2004). Segundo Boucher (2002), os praticantes devem ter a capacidade de servir para diferentes áreas do campo adversário (zonas de difícil receção, zonas de maior conflito entre jogadores, espaço vazio), de diferentes zonas do seu campo e identificar os pontos frágeis da receção adversária. Assim, a qualidade do serviço é um aspeto a favor da equipa. A manchete, gesto técnico de defesa baixa, surgiu como resposta ao remate e ao serviço, que era progressivamente mais eficaz. O facto de existirem alunos com boa qualidade nestes dois gestos (nº1, nº8, nº 12, nº13 e nº14) facilitava o treino da manchete. O passe em suspensão e o remate deram mais opções ao ataque e,

simultaneamente, criaram mais dificuldades à defesa, potenciando o seu desenvolvimento tático e técnico (manchete e bloco).

Para atingir estes objetivos foram privilegiadas situações de jogo 1+1, 1x1, 3x3, 4x4 em campo reduzido e o jogo formal. Contudo, também foram desenvolvidas formas analíticas de desenvolvimento técnico, principalmente ao nível do serviço, manchete e remate. Os jogos 1+1 ou 1x1 tinham duas variantes, ou seja, um jogo era realizado com passes e manchetes cujo objetivo era o trabalho individual de diferenciação da trajetória da bola em altura e proximidade progressiva à rede e o outro jogo 1x1 era só em manchete procurando o domínio deste gesto, bem como o controlo da trajetória da bola (Gonçalves, 2009). Estes exercícios, além de permitirem trabalhar a técnica e a tática, eram exercícios que os alunos gostavam. Os jogos 3x3 e 4x4, em cooperação e competição, aumentaram a complexidade ofensiva e defensiva. Com a tomada de decisão progressivamente mais exigente, por existirem múltiplas variáveis em ação, expandiam-se as necessidades de comunicação e preparavam-se os praticantes para o jogo formal – 6x6 (Mesquita et al., 2013). Estas formas de jogo foram um incentivo à utilização do remate e do bloco para diferenciar as ações do jogo, defender, preparar o ataque e atacar. Nesta etapa, foi desenvolvida a estruturação da defesa em função do ataque adversário, no qual houve, no geral, dificuldades na compreensão das movimentações.

Em termos analíticos, para melhorar a defesa baixa foram utilizados vários exercícios de cooperação a pares. Ao nível da construção do ataque, usámos um exercício com postes e fitas em que uma equipa de seis preparava a receção ao serviço e o jogador que recebia a bola tinha de a passar ao distribuidor obrigatoriamente por cima da fita. O distribuidor, por sua vez, tinha de passar a bola, também por cima das fitas, a um dos atacantes que finalizava. Este exercício, apesar de difícil, era importante utilizá-lo nas etapas seguintes pois obrigava a uma receção alta e orientada. Foi também utilizado, especialmente para as praticantes de referência, o ataque na rede, entradas e saídas, para treinarem o remate em suspensão (Mesquita et al., 2013). Relativamente à adaptação regulamentar, e como o objetivo passava pela construção dos três toques, a opção foi estabelecer um número mínimo de toques por equipa.

O balanço das aprendizagens dos alunos deste nível de jogo foi positivo porque se começou a verificar a dinâmica dos três toques e porque a intensidade de jogo, principalmente nos jogos 4x4, aumentou.

Em termos de jogo, a organização ofensiva teve uma grande evolução pois a construção de jogadas com três toques tornou-se mais regular. Não obstante, a intencionalidade na finalização por parte das alunas tecnicamente menos aptas (nº4, nº7, nº10 e nº11) podia

melhorar. A defesa era uma prioridade das etapas seguintes porque ao nível do 6x6 as alunas demonstraram alguma dificuldade na compreensão das zonas de responsabilidade, quer na receção ao serviço, quer na defesa. Na sequência desta constatação procedeu-se, ainda no decorrer da etapa, à alteração do sistema de receção. Assim, este sistema deixou de ser em W e passou a ser em meia lua. Esta alteração teve resultados benéficos porque as alunas começaram a assumir com mais confiança a receção das bolas e a comunicar mais entre si. O sistema defensivo foi mais difícil de viabilizar, mas com a continuação do trabalho desenvolvido até agora ficaria mais simples.

A nível técnico o serviço por cima foi introduzido para as alunas nº7 e nº11 enquanto que as outras alunas aperfeiçoaram o serviço por baixo, nomeadamente a intensidade e intencionalidade do mesmo. Segundo Mesquita et al., 2013 o serviço por cima aumenta a rotura no primeiro contacto adversário podendo criar pressão sobre a equipa adversária. Nesta etapa, o remate em apoio foi privilegiado, mas o remate em suspensão também foi trabalhado dado o nível das alunas de referência e o facto deste gesto técnico ser de uso frequente em jogos de competição. Como é um gesto tecnicamente difícil, para as alunas com mais dificuldade a prioridade foi utilizar as suas possibilidades de forma eficaz, ou seja, o mais importante era atacar com os recursos que tinham. Se o remate em suspensão estava difícil de viabilizar então as opções passavam por utilizar o passe, a manchete e eventualmente o remate em apoio de forma inteligente, neste caso através do raciocínio tático. A intencionalidade na finalização foi um aspeto identificado como a melhorar na próxima etapa. Os recursos técnicos de serviço e remate dos alunos nº1, nº8, nº12, nº13 e nº15 estimularam o desenvolvimento das ações de bloco e de defesa baixa. A ação de bloco dava o mote para a organização defensiva, mas como referido acima, é um aspeto a melhorar na 3.<sup>a</sup> etapa.

### **3.4.3. Competição**

Com a aproximação do encontro competitivo, foi privilegiada a situação de jogo 6x6 respeitando o princípio da especificidade. Além disso, realizámos situações de receção e intensificámos os exercícios de serviço. No que à convocatória do jogo diz respeito, o princípio estabelecido com o professor foi de que todas as atletas eram convocadas. Contudo, soubemos de antemão que três atletas não iriam participar por motivos pessoais. Apesar destas escolhas, enquanto treinadores conversámos com as atletas e tentámos perceber esta posição, mas respeitámos a decisão. Com a entrega da autorização para o jogo fez-se o convite aos EE para acompanharem os seus educandos neste momento importante de desenvolvimento desportivo.

Relativamente ao primeiro encontro competitivo, sabíamos que a discrepância na qualidade das equipas era muito grande. No entanto, o nosso principal objetivo era pôr em prática aquilo que tinha sido treinado. Além disso, queríamos aproveitar esta experiência para crescer como equipa e para observar jogos da modalidade, analisando as características técnicas e táticas das equipas.

No dia 25 de janeiro de 2020 realizou-se o primeiro momento competitivo. Neste dia jogámos contra as duas equipas mais fortes do grupo (Escola Secundária de Caneças e Escola Secundária José Cardoso Pires). Por motivos profissionais não pude estar presente, mas procurei saber junto do professor como tinha sido a prestação da equipa. Da sua análise, a equipa esteve muito bem apesar de ter perdido os dois jogos. Em termos ofensivos, beneficiámos das atletas referência (nº1 e nº8) e do trabalho realizado ao nível da construção do ataque, para que estas tivessem a bola em boas condições para finalizar. A nível defensivo, era necessário melhorar o posicionamento face ao ataque da equipa adversária, no entanto, e para surpresa do treinador, algumas alunas tiveram a capacidade de ler as ações das adversárias e fazer bloco duplo. O serviço era sem dúvida um ponto a melhorar porque foram perdidos alguns pontos nesta ação. Além disso, o serviço precisa de ganhar intensidade e intencionalidade para que a equipa possa beneficiar dele. A competição é uma componente intrínseca ao conceito de desporto e uma dimensão insubstituível da formação desportiva. Além de ser um excelente meio de aprendizagem, possui um forte potencial educativo e formativo através da qual os praticantes avaliam os progressos individuais e coletivos e os treinadores recolhem indicadores para uma intervenção futura.

#### **3.4.4. Autoavaliação da Estagiária**

Nesta etapa, apesar de ter tido uma intervenção mais passiva, no sentido em que não planeava nem conduzia os treinos, considero que tive oportunidade de desenvolver competências importantes, entre as quais, a capacidade de observação e avaliação e a comunicação. Ao longo da etapa, acompanhei mais as alunas de nível introdução, que precisavam de uma abordagem de maior acompanhamento, proximidade e feedback frequente. Contudo, também tive oportunidade de intervir junto dos outros alunos. Em ambos os contextos, procurei ter uma intervenção ajustada aos atletas, motivando-os e fomentando o espírito de superação e persistência pois o voleibol é uma modalidade particularmente exigente, onde a habilidade técnica é difícil de aprender e só com muito treino e repetição é que se conseguem execuções de qualidade.

### 3.5. 3.ª Etapa

A 3.ª etapa do planeamento – progresso – caracteriza-se pela continuidade do trabalho desenvolvido na etapa anterior. Assim, consolidam-se aprendizagens e aumenta-se a complexidade de outras, para que resultem em novas aprendizagens. Esta etapa teve início no dia 5 de fevereiro de 2020 e término previsto para 1 de abril de 2020, contudo, devido à pandemia da COVID-19, concluiu-se a 13 de março de 2020.

Em termos de planeamento, a prioridade foi a preparação dos dois momentos competitivos de março. Neste sentido, os alunos de nível introdução utilizaram preferencialmente o jogo reduzido condicionado, enquanto que os alunos dos níveis elementar e avançado, se centraram no jogo formal.

#### 3.5.1. Grupo de Atletas de Nível Introdução

Na 3.ª etapa os atletas do nível introdução trabalharam nos seguintes objetivos:

| Objetivos 3.ª Etapa – Nível Introdução                                     |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| - Melhorar a técnica individual;<br>- Construção ofensiva com três toques; |                                                          |
| COMPONENTE TÁTICA                                                          | COMPONENTE TÉCNICA                                       |
| - Compreender a sequência e especificidade dos três toques                 | - Toque de dedos;<br>- Manchete;<br>- Serviço por baixo; |

Tabela 12: Objetivos da 3.ª Etapa para os alunos do nível introdução

Para atingir estes objetivos privilegiaram-se jogos de cooperação e competição com equipas de dois, três e quatro jogadores. De acordo com Mesquita et al., 2013 a introdução de mais elementos atacantes eleva a exigência tática ofensiva. Paralelamente, e como complemento ao jogo, foram também abordadas situações analíticas para melhoria da técnica, nomeadamente o serviço e a manchete.

Ao nível do jogo propriamente dito, uma das preocupações foi a finalização intencional. Neste sentido, e como estas alunas revelavam maiores dificuldades técnicas, era importante que elas usassem as suas possibilidades em prol do jogo, isto é, usá-las em benefício da equipa, procurando os espaços vazios. Assim sendo, e para tornar esta ação mais frequente, estabeleceu-se a regra de que cada finalização intencional valia dois pontos. No entanto, também foi importante proporcionar a estas alunas, a oportunidade de experimentar situações de remate e de serviço por cima.

Em termos analíticos, deu-se continuidade aos exercícios de treino do toque de dedos. Para a manchete realizaram-se exercícios comuns aos do passe, como dar toques em manchete deixando ressaltar no solo, manchete para a parede e o exercício de realização de manchete

seguido de deslocamentos. Relativamente ao serviço, nesta etapa pretendia-se estimular a intencionalidade do mesmo e, por isso, realizaram-se jogos com pontuação em função do local de queda da bola. A par disso, mantiveram-se os exercícios que pretendiam começar o serviço cada vez mais próximo da linha de fundo, aproximando-se da realidade do jogo formal. Um dos exercícios que os alunos mais gostaram procurava trabalhar o serviço, a entrada imediata em campo após o serviço, o domínio da bola e a leitura do jogo. Neste exercício, existiam dois arcos num lado do campo e um jogador nesse mesmo lado que iria fazer o serviço. Do outro lado, havia um jogador que ia receber o serviço e que podia dar no máximo dois toques. O jogador com bola realizava o serviço e entrava de imediato em campo para dentro de um dos arcos. O recetor, após receção tinha de colocar a bola no arco vazio. Relativamente à adaptação regulamentar optou-se pela obrigatoriedade de realização mínima de dois ou três toques por equipa. Além disso, por forma a diferenciar o papel de recebedor e não recebedor, o segundo toque tinha de ser em passe.

Infelizmente a etapa terminou ainda a meio da sua duração, mas verificou-se com maior frequência a dinâmica dos três toques. Além disso, o toque de dedos ia ganhando qualidade e o serviço tomava rumo e intensidade. Por sua vez, a manchete estava a ser um gesto difícil de viabilizar porque não existia coordenação na sua realização e, consequentemente, controlo na sua trajetória. Por outro lado, a estratégia de aumentar a pontuação para as finalizações intencionais estava a resultar uma vez que, em jogo competitivo, as atletas procuravam dificultar a ação das adversárias.

### 3.5.2. Grupo de Atletas de Níveis Elementar e Avançado

Na 3.ª etapa os objetivos dos atletas dos níveis elementar e avançado foram:

| Objetivos 3.ª Etapa – Níveis Elementar e Avançado                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar a técnica individual;</li> <li>- Aperfeiçoar a produção ofensiva;</li> <li>- Desenvolver a organização defensiva, de acordo com a ação de ataque adversário</li> </ul>                                                                              |                                                                                                                                           |
| COMPONENTE TÁTICA                                                                                                                                                                                                                                                                                     | COMPONENTE TÉCNICA                                                                                                                        |
| <p><i>Ataque:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar o sistema de proteção ao próprio ataque (2:3).</li> </ul> <p><i>Defesa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinguir defesa alta e defesa baixa;</li> <li>- Organizar o sistema defensivo (3:1:2).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço por baixo e por cima;</li> <li>- Remate;</li> <li>- Bloco;</li> <li>- Amorti.</li> </ul> |

Tabela 13: Objetivos da 3.ª Etapa para os alunos dos níveis elementar/ avançado

Taticamente, as prioridades centraram-se no sistema defensivo, iniciado na etapa anterior, e também no sistema de proteção ao próprio ataque. Depois da competição, a abordagem à técnica de bloco tornou-se ainda mais importante, não só pela sua utilidade, mas

porque orienta o sistema defensivo. O sistema de jogo que utilizávamos, 0:6:0 com distribuidor na zona 3, fazia com que o bloco fosse realizado pelo jogadores zona dois, três ou quatro, de acordo com a zona onde o ataque adversário fosse realizado. Segundo Mesquita et al., 2013 o bloco é a habilidade mais apropriada para travar o poder ofensivo, permitindo manter o equilíbrio ataque/defesa. Para atingir estes objetivos a situação de jogo 6x6 foi a referência. Contudo, também foram concretizadas situações de ataque contextualizado, que provocavam movimentações para a organização do sistema defensivo e, conseqüentemente, após receção e ataque, construção do sistema de proteção ao próprio ataque. Tecnicamente, era fundamental aperfeiçoar o remate com oposição do bloco pelo que foi utilizada a situação de ataque à rede com oposição de bloco e um defensor.

O balanço da etapa estava a ser positivo porque a eficácia ofensiva e defensiva crescia. O sistema defensivo ganhava forma, isto é, as movimentações em função da posição no campo, começavam a estar mais interiorizadas. Assim, verificava-se uma melhor compreensão das responsabilidades de cada jogador em campo e da dinâmica do próprio jogo. Contudo, o sistema de proteção ao próprio ataque ainda estava deficitário. Em termos técnicos estavam a existir melhorias ao nível do serviço por cima e do remate, principalmente pelas alunas nº7 e nº11.

### **3.5.3. Competição**

No dia 7 de março de 2020 realizou-se o segundo momento competitivo. Neste dia, jogámos novamente contra a equipa da Escola Secundária José Cardoso Pires e contra a equipa da Escola Secundária da Ramada. Nesta competição tivemos algumas baixas, nomeadamente uma das atletas de referência e uma das passadoras. Enquanto treinadora adjunta fiquei responsável por orientar o aquecimento e acompanhar o professor na construção do boletim de jogo e na intervenção durante o jogo. Neste encontro, verificaram-se melhorias face à competição anterior ao nível da receção do ataque e das ações ofensivas, com destaque para as alunas nº7 e nº11, que realizaram com maior frequência o remate. O serviço foi também um dos pontos que melhorou, mas onde ainda pode haver margem de progressão.

Um dos aspetos que não foi tido em consideração nem na segunda, nem na terceira etapa e que é muito importante na competição, tem que ver com a arbitragem. De facto, existe a tendência de formar apenas o aluno praticante, mas é também importante considerar outras dimensões como o aluno árbitro. Neste sentido, penso que deveria ter contemplado nos objetivos desta área a organização de uma formação de arbitragem para a equipa. Por sua vez, uma outra estratégia que poderia ter sido vantajosa era a filmagem dos jogos, na medida em

que a competição é o contexto de avaliação por excelência do DE. Desta forma, as informações por ela traduzidas são determinantes para a organização do trabalho futuro. De acordo com Zubiaur et al. (1999)<sup>11</sup> citado por Junior (2006) a análise de vídeos dá feedbacks importantes que podem tornar mais rápida a aprendizagem do aluno. Assim, com base em situações reais da equipa, através da visualização de excertos dos jogos, as atletas conseguem identificar pontos positivos e pontos a melhorar a nível individual e coletivo.

### **3.5.4. Autoavaliação da Estagiária**

Na 3.ª etapa fiquei responsável por planejar e orientar os treinos. O percurso até esta fase permitiu-me identificar as capacidades e necessidades dos praticantes, bem como as regras e rotinas dos treinos. Um dos aspetos que destaco como positivos nesta área foi o facto de ter os objetivos bem definidos, o que beneficiava o processo de planeamento. A construção dos planos de treino foi um desafio prazeroso porque, como era uma modalidade que gostava e me interessava, tinha vontade de estudar as dificuldades dos atletas e as características do jogo, e de procurar exercícios que ajudassem a resolver as necessidades dos atletas e da equipa. Assim, procurei que os treinos fossem dinâmicos, variados e desafiantes e com forte componente lúdica e competitiva. Neste sentido, na semana anterior aos treinos enviava o planeamento da semana ao treinador principal para que ele pudesse analisar e dar feedback.

Relativamente à orientação e condução dos treinos considero que a minha prestação foi positiva. A experiência da área da lecionação fez-me antecipar eventuais dificuldades que pudessem surgir nesta área, como a dimensão da instrução, e utilizar estratégias que me ajudassem a colmatar essas dificuldades. A dimensão gestão foi relativamente simples porque já havia rotinas consolidadas, os alunos eram poucos e na instrução inicial dava a perspetiva e estruturação geral do treino, o que simplificava as dinâmicas de transição e organização dos exercícios. Ao nível do clima, preparei treinos estimulantes, mas exigentes com o objetivo de promover esforço e superação pessoal. Ao mesmo tempo procurei elogiá-los e motivá-los, transmitindo confiança nas suas capacidades. Por fim, a dimensão da avaliação foi aquela que mais explorei nas etapas anteriores pelo que, nesta etapa, foi dar continuidade ao treino da observação e melhorar a qualidade do feedback.

A experiência de coadjuvação no DE foi importante para a minha formação porque permitiu o desenvolvimento de competências pessoais, pedagógicas e didáticas com maior

---

<sup>11</sup> Zubiaur, M.; Onã, A. & Delgado, J. (1999). Learning volleyball serves: a preliminary study of the effects of knowledge of performance and of results. *Perceptual and Motor Skills*. v. 89, n. 1, p. 223-232.



orientação para o treino desportivo. A aprendizagem no contexto real da prática, confrontou-me com problemas concretos dos treinos e das competições, potenciando assim a construção de conhecimento profissional. A visão que tenho sobre o DE e sua missão, a experiência enquanto praticante e os conhecimentos pedagógicos, didáticos e científicos da modalidade, foram eixos orientadores da minha intervenção. Deste modo, desenvolvi competências de planeamento, gestão, avaliação, onde melhorei a capacidade de observação e qualidade do feedback e adquiri hábitos de estudo, análise e reflexão na procura de soluções para as dificuldades identificadas. Por sua vez, também desenvolvi competências de atuação a nível competitivo, como o processo de inscrição, preenchimento do boletim de jogo e acompanhamento do grupo-equipa durante as competições.

Além disso, e como o treinador não interfere apenas no ensino e aperfeiçoamento dos aspetos técnicos, táticos, físicos e regulamentares de uma modalidade desportiva, procurei melhorar competências ao nível da relação pedagógica como a comunicação e espírito de liderança e transmitir atitudes, valores e regras de comportamento e ética desportiva. Assim, considero que os meus maiores contributos foram ao nível da motivação e superação das atletas. Perante as dificuldades apresentadas pela equipa e por cada praticante, tive sempre uma atitude positiva relativamente à evolução, ou seja, independentemente da maior ou menor aptidão das atletas, fomentei a premissa de que todas tinham margem para aprender e progredir e que isso dependeria, entre outros fatores, da dedicação e empenho que colocavam nos treinos. Neste sentido, demonstrei acreditar nelas e no seu potencial moldando a exigência em função do perfil e das capacidades das atletas. Além disso, privilegiei a colaboração e o espírito de grupo para que pudessem crescer como equipa.

Pessoalmente, foi uma área muito enriquecedora e que me surpreendeu bastante pela positiva. Esta experiência fez-me querer orientar futuramente um núcleo de DE no futuro, especialmente de voleibol.

### **3.6. 4.<sup>a</sup> Etapa**

Não existiu devido à pandemia da COVID-19 que levou ao encerramento da escola.

## **4. Seminário**

A área de Seminário privilegia o desenvolvimento de competências de inovação profissional através do estudo, investigação e trabalho crítico, de carácter científico-pedagógico. Um verdadeiro profissional de Educação Física não se pode conformar com a mera aplicação de conhecimento científico. Deste modo, a permanente reflexão e investigação sobre o sistema educativo, a própria realidade escolar e a sua intervenção, tornam o professor de Educação Física num membro ativo no contexto escolar (Bom & Brás, 2003). De acordo com o regulamento de estágio, o seminário assume uma dupla função na formação do estagiário porque, por um lado, contribui para a compreensão e, se possível, resolução de um problema da especialidade na escola/ agrupamento, e por outro, promove a elevação e demonstração das capacidades de estudo, reflexão e procura de soluções.

À semelhança das outras áreas, também a área de Seminário seguiu um planeamento por etapas. O ponto de partida foi a identificação do problema ou tema, com base no contexto da prática e na bibliografia existente. Assim, pude identificar três problemáticas que sustentaram a pertinência do tema do seminário. Em termos de metodológicos, optei por realizar entrevistas e fazer análise documental dos PNEF, aprendizagens essenciais e documentos orientadores para a EF de várias escolas. Desta forma, propus-me a apresentar uma proposta de articulação vertical do currículo, através de um documento com as opções genéricas do currículo do 1.º ao 12.º ano, para o domínio das atividades físicas. Este documento continha as matérias prioritárias, a introduzir e a manter por ano de escolaridade, interligadas entre si, visando a progressão das aprendizagens.

A realização deste seminário foi benéfica, enquanto estagiária em formação, porque todo o seu processo, desde a escolha do tema à elaboração da proposta e avaliação, permitiu que desenvolvesse e melhorasse competências pessoais e profissionais, nomeadamente, persistência, autonomia, responsabilidade e capacidade de pesquisa, estudo, análise e reflexão. No que à área disciplinar diz respeito, considero que ficou lançado o mote para um trabalho importante não só para os professores, como para a EF e, acima de tudo, para os alunos. Desta forma, caberá aos professores do agrupamento dar continuidade a este projeto num esforço coletivo e colaborativo. Tendo em conta o balanço do seminário e as linhas de ação definidas acredito que haverá desenvolvimentos.

O seminário foi realizado no dia 2 de junho de 2020, via Zoom, e teve como tema “Opções genéricas do currículo em Educação Física do 1.º ao 12.º ano- Domínio das Atividades Físicas”.

#### **4.1. 1.<sup>a</sup> Etapa**

A 1.<sup>a</sup> etapa, de avaliação inicial e projeto, teve como principal objetivo a identificação do problema a desenvolver no seminário. Como o ponto de partida para uma escolha pertinente assenta na contextualização à realidade escolar, fiz uma caracterização geral do agrupamento e uma caracterização mais específica da Educação Física. Para isso, estudei alguns documentos oficiais da escola e recorri à caracterização inicial realizada no início do estágio. Este procedimento foi importante porque permitiu passar de uma visão mais ampla e genérica, para uma visão mais específica da realidade, e com isso, tomar decisões mais fundamentadas. Ao mesmo tempo, e como complemento à caracterização realizada, resolvi também analisar com os docentes de EF, em conversas informais e nas reuniões de áreas disciplinares, temáticas ou problemáticas que fossem lacunas da área disciplinar e que merecessem um trabalho mais aprofundado. Um aspeto que destaco como positivo desta estratégia, foi o facto de ter conhecido melhor, do ponto de vista profissional, os professores da área disciplinar, pois pude entender a visão que tinham da Educação Física, da sua importância e do seu contributo, compreender as perspetivas sobre o papel que o professor deve assumir na escola e, em particular, na área disciplinar, e perceber o compromisso, vontade e trabalho que cada um assumia em querer fazer mais e melhor, em prol da EF e dos alunos. Além disso, neste processo inicial conheci também um pouco da história da área disciplinar, o que foi feito, o que se manteve, o que mudou, os documentos produzidos e ainda, práticas e estratégias vivenciadas pelos professores, quer no agrupamento, quer noutras escolas onde trabalharam. Todos estes dados foram essenciais. Uma vez que pretendia que o seminário tivesse um contributo importante para a escola e para o desenvolvimento da Educação Física, e que simultaneamente, enriquecesse a minha formação.

Um outro objetivo que se colocou nesta etapa, foi o de investigar o tema que se pretende desenvolver no seminário, na medida em que a revisão da literatura sustenta e fundamenta a pertinência do seminário. Desta forma, para justificar a importância do tema e lhe acrescentar valor, analisei documentos oficiais de Educação Física, livros, revistas e artigos científicos. Este processo foi essencial para aprofundar o conhecimento sobre o tema, e também para construir linhas orientadoras do seminário, ao permitir focar e estruturar conteúdos do mesmo. Além disso, reuni com os colegas de estágio e orientadores de escola e universidade, o que foi uma mais valia na definição de estratégias para desenvolver um bom seminário.

No início do estágio, foi possível constatar a preocupação da área disciplinar em seguir as diretrizes dos documentos nacionais sobre Educação Física, nomeadamente os Programas Nacionais de Educação Física. Assim, as minhas expectativas direcionavam-se no sentido de

perceber como é que o desejável definido nos PNEF, seria traduzido no possível da realidade do agrupamento. Contudo, essas respostas não foram totalmente encontradas pois o único documento orientador da EF em vigor, apenas explicitava as normas de classificação da disciplina e os critérios de avaliação das matérias do domínio das atividades físicas. Neste sentido, não existiam documentos organizativos como Projeto de Educação Física ou Plano Plurianual.

O currículo é um aspeto nuclear de estruturação do funcionamento da escola, pois espelha as necessidades e conhecimentos que a sociedade mais valoriza numa determinada época. Este conjunto de saberes, essenciais ao desenvolvimento do indivíduo, cabe à escola garantir e organizar (Roldão & Almeida, 2018). No âmbito da Educação Física, em 1989, foram elaborados e posteriormente reajustados em 2001, os Programas Nacionais de Educação Física.

Os PNEF são uma referência geral que estabelece a organização e sequência das aprendizagens, numa lógica de harmonização vertical e horizontal (Ministério da Educação [ME], 1993). A existência destes programas não substitui a necessidade de adequação, no quadro da descentralização e autonomia das escolas, das orientações programáticas à realidade particular da escola. Esta necessidade de diferenciar as opções em cada escola, numa lógica de contextualização do currículo, visa melhor responder às características específicas da comunidade escolar, maximizando as suas potencialidades (Saraiva, 2017). Deste modo, a referência para a prática pedagógica passa a ser a aproximação das aprendizagens explicitadas no programa ao contexto escolar (ME, 1993).

No decorrer do semestre, em reuniões de área disciplinar e em conversas com alguns professores de Educação Física da escola, em especial o coordenador da área disciplinar, fui percebendo que havia uma desarticulação entre a EF desenvolvida no agrupamento, mais concretamente, entre a escola básica e a escola secundária. Assim, não existiam compromissos coletivos que contribuíssem para o desenvolvimento, vertical e horizontalmente estruturado, das aprendizagens ao longo dos anos. Esta constatação reforçou ainda mais a minha visão da necessidade de se construírem documentos que criassem uma dinâmica de desenvolvimento da Educação Física no AEBF.

De acordo com Roldão & Almeida (2018), a gestão curricular é um processo contínuo de tomada de decisões, orientado para as finalidades que se pretendem atingir. Esta constitui-se como uma componente estratégica de desenvolvimento, que articula de forma coerente as necessidades do processo ensino-aprendizagem e que contribui efetivamente para a melhoria das aprendizagens dos alunos (Bom, Pedreira, Mira, Carvalho, Cruz, Jacinto, Rocha & Carreiro

da Costa, 1990). Desta forma, a existência de programas nacionais com objetivos operacionais suficientemente prescritos e abertos, desafia o grupo de Educação Física a assumir um papel determinante na construção de planos, estratégias, ações e dinâmicas que enquadrem e orientem para os mesmos objetivos as sinergias, opções e ações de cada professor, potenciando-as (Brás & Monteiro, 1998).

A concretização e desenvolvimento deste processo implica trabalho colaborativo entre professores, através de análises, reflexões e partilhas de experiências onde se procurem soluções (Saraiva, 2017). Segundo Marques & Carreiro da Costa (2015) nas escolas mais eficazes existe uma relação positiva entre os professores e discute-se regularmente sobre preocupações da prática pedagógica, como questões de planeamento e avaliação. O trabalho coletivo tem inúmeros benefícios para o grupo docente pois promove a discussão e partilha de experiências, amplia o compromisso e a valorização da articulação vertical, aumenta a eficácia do ensino através da melhoria das práticas letivas e contribui para a redução do isolamento e minimização das diferenças individuais entre professores. Assim, o trabalho colaborativo assume-se como um fator determinante no sucesso dos alunos, através do desenvolvimento profissional contextualizado (Costa, Onofre, Martins, Marques & Martins, 2013). Apesar de ser reconhecida a importância do trabalho colaborativo, Marques & Carreiro da Costa (2015) afirmam que na maioria das escolas é frequente o trabalho individualizado dos professores. De facto, também no agrupamento foi identificada esta tendência, pois constatei que havia um conjunto de três/quatro professores que trabalhavam para o grupo, mas que como não sentiam reconhecimento e, acima de tudo, efeitos coletivos pelo trabalho que desenvolviam, acabavam por se conformar e a área disciplinar estagnar.

Um outro aspeto que se tornou relevante e legitimou a temática do seminário, foi um conceito associado ao planeamento por blocos, o efeito carrocel. O efeito carrocel é uma designação escolhida para a tendência generalizada de repetição dos mesmos níveis de desempenho nas mesmas matérias em anos consecutivos (Bom, 2017). Por exemplo, no AEBF, havia muitos alunos no 11.º ano a trabalhar o nível introdução em várias matérias, o que põe em questão a gestão curricular da Educação Física.

A área disciplinar de Educação Física precisa assim de elaborar documentos orientadores, que considerem tanto as orientações dos PNEF como a realidade da escola. Estes documentos devem garantir, a continuidade do desenvolvimento dos alunos, através de uma estrutura coerente, articulada em sentido vertical, do 1.º ao 12.º ano de escolaridade, e horizontal, em cada ano de escolaridade. Esta lógica permite a revisão e consolidação de

competências já conseguidas e, simultaneamente, promove a progressão através de níveis de exigência superiores em conteúdos previamente assimilados. Além disso, dá aos alunos a oportunidade de recuperarem aprendizagens em que tenham sentido mais dificuldades (Bom et al., 1990).

O plano plurianual é um dos documentos utilizados nas escolas que orienta o trabalho dos professores, contemplando opções estratégicas de trabalho prioritário. Trata-se então de um mapa de opções pedagógicas, onde estão definidas prioridades por ano e por ciclo, relativamente ao que se pretende atingir no final do processo ensino-aprendizagem (Jacinto et al., 2001). Assim, são referidas as matérias e os níveis a trabalhar num determinado ano/ciclo de escolaridade, bem como as competências que os alunos devem desenvolver em cada uma das matérias. Este plano define a progressão desejada para uma determinada população escolar, considerando as condições da escola, desde os recursos materiais (espaços e equipamentos), às decisões de gestão escolar (horários, roulement, critérios de avaliação, constituição de turmas) (Pedro, 2010, p.57).

Segundo Jacinto et al., (2001), torna-se fundamental que cada escola ou agrupamento de escolas, mantendo a referência fundamental aos objetivos gerais definidos para cada ciclo de escolaridade, defina objetivos desafiantes de acordo com as características da população escolar, o meio onde a escola se insere e os recursos disponíveis. Deste modo, entende-se que o plano plurianual não é permanente, ou seja, ele é objeto de reflexão e avaliação por parte do grupo de professores de Educação Física. Depois de definidas as finalidades das aprendizagens, as opções que delas decorrem, os procedimentos e estratégias a desenvolver e uma aplicação desse plano, ocorre um processo de avaliação. Esta dimensão avaliativa procura fazer um balanço do que foi desenvolvido, aferindo-se opções e decisões anteriormente tomadas, adequando-se o nível de objetivos e/ou procedendo-se a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual (Roldão & Almeida, 2018).

Desta forma, o plano plurianual assume-se como um quadro de compromissos coletivos, vertical e horizontalmente articulado para o conjunto dos anos de escolaridade com vista ao desenvolvimento do currículo, do ensino, da avaliação e das aprendizagens dos alunos. (Araújo, 2017).

Nesta etapa, formulei ainda os objetivos do seminário e o delineei o seu plano de desenvolvimento. Assim, em termos de objetivos decidi que iria apresentar uma proposta de organização curricular, através de um documento com opções genéricas do currículo de Educação Física do 1.º ao 12.º ano, no âmbito do domínio das atividades físicas. Este

documento visava articular verticalmente o currículo em função do definido nos PNEF e da realidade do agrupamento e continha as matérias prioritárias, a introduzir e a manter por ano de escolaridade, interligadas entre si, visando a progressão nas aprendizagens. Depois deste documento base, pretendia também, apenas para o 2.º Ciclo, portanto 5.º e 6.º ano de escolaridade, construir um documento de operacionalização do plano curricular. Este segundo documento sustentava-se no definido anteriormente, mas aprofundava aspetos práticos, como competências a adquirir.

Relativamente ao método, o processo de recolha de dados seria desenvolvido através de duas técnicas: entrevista semiestruturada e análise documental. A amostra do estudo eram alguns os professores de Educação Física do AEBF e também coordenadores de grupos de EF de escolas da região de Lisboa. Após a recolha e tratamento de dados, seriam construídos os documentos de articulação vertical do currículo e de operacionalização para o 2.º ciclo e concretizada a apresentação do seminário. No final de todo o processo, realizar-se-ia um balanço do seminário, sintetizando-se as principais conclusões e definindo-se linhas orientadoras de atuação futura.

O seminário estava previsto para o dia 16 de março de 2020 e tinha como tema “Opções genéricas plurianuais do currículo em Educação Física do 1.º ao 12.º ano- Domínio das atividades físicas”.

## **4.2. 2.ª Etapa**

A 2.ª etapa centrou-se na recolha e tratamento de dados. Este processo foi desenvolvido através de entrevista semiestruturada e análise documental. A amostra do estudo foram seis professores de EF, quatro professores de Educação Física do AEBF e dois coordenadores de grupos de EF de escolas da região de Lisboa (Escola Secundária José Gomes Ferreira e Escola Secundária Vergílio Ferreira).

A entrevista semiestruturada apresenta-se sob a forma de conversa informal e caracteriza-se por um compromisso entre um guião de questões previamente estabelecido e alguma espontaneidade. Desta forma, o entrevistador tem a possibilidade de dar um toque de improvisação à entrevista já preparada, ao modificar, adicionar ou alterar perguntas e respetiva ordem, no sentido de conduzir a entrevista aos pontos de interesse. Assim, a realização de entrevistas semiestruturadas, apesar de ser um método mais trabalhoso e com o qual tive pouco contacto ao longo do meu percurso académico, é uma técnica de recolha de dados que permite

aprofundar a informação em estudo, direcionando-a para o tema da entrevista (Meirinhos & Osório, 2010).

Para a entrevista foi necessário construir um guião, contactar os entrevistados, datar as entrevistas e realizá-las. O guião da entrevista (Apêndice nº14) permitiu recolher informações importantes junto dos professores. Esta tinha como objetivos analisar as perspetivas dos professores de Educação Física sobre a importância da articulação vertical do currículo e verificar as práticas que se desenvolviam no âmbito da gestão curricular nalgumas escolas de Lisboa. As entrevistas foram conduzidas por mim e gravadas em áudio, sob regime de confidencialidade. Posteriormente, foram transcritas e analisadas com o intuito de retirar conclusões que suportassem a construção do documento das opções genéricas do currículo.

O processo das entrevistas foi difícil, não só pela temática da entrevista, mas também devido à minha inexperiência na realização das mesmas. Nas entrevistas semiestruturadas há a possibilidade de utilizar recursos visuais que possam ajudar o entrevistado a ficar mais confortável. Como a entrevista contemplava essencialmente perguntas de resposta aberta, optei por me fazer acompanhar do quadro de extensão curricular (Anexo nº2) e quadro de composição curricular em EF (Anexo nº3), ambos dos PNEF, para tentar ajudar os professores no foco da resposta. Em jeito de balanço, considero que o guião da entrevista poderia ter tido outras perguntas e ter sido organizado de outra maneira, de forma a ser mais direto, pois senti que, por vezes, os professores tinham dificuldade em responder. Neste sentido, deveria ter feito uma “entrevista-teste” ao orientador da escola para que, passando pelo papel de entrevistado, me pudesse dar feedback e ajudar a melhorar o guião. Outra coisa que podia ter enriquecido mais este seminário era a realização da entrevista a um dos professores de coadjuvação ao 1.º Ciclo porque teria informações mais contextualizadas sobre essa realidade no agrupamento.

Por sua vez, a análise documental é um método que permite o destaque de aspetos relevantes sobre a problemática em estudo. Através desta, o investigador recolhe elementos de um documento original a fim de expressar o seu conteúdo, de forma abreviada e contextualizada noutro documento, resultando na conversão de um documento primário num documento secundário (Kripka, Scheller & Bonotto, 2015). Neste contexto, foram estudados documentos oficiais como os PNEF, as aprendizagens essenciais, livros, artigos científicos e documentos orientadores de outras escolas (Plano Plurianual do Agrupamento de Escolas Vergílio Ferreira; Projeto Curricular de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Benfica; Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas da Portela e Projeto Educativo de Educação Física da Escola Secundária da Amora).



Ainda nesta etapa, por considerar fundamental para a construção dos documentos, fui às escolas do agrupamento fazer o reconhecimento dos espaços e materiais disponíveis para as aulas de Educação Física.

No início desta etapa, fui à Escola Secundária José Gomes Ferreira, uma escola de referência na área da Educação Física, onde reuni com o professor Jorge Mira – coordenador do Departamento de Educação Física, Educação Musical e Educação Dramática – para compreender como estava organizada a Educação Física no agrupamento, principalmente ao nível da articulação vertical do currículo. Esta reunião foi uma mais valia porque me permitiu perceber princípios básicos a ter em conta na construção do plano de desenvolvimento do currículo e a sintetizar a temática do seminário.

Assim, nesta etapa procedi a um reajuste nos objetivos, dada a extensão com que o seminário ficaria, tendo optado apenas por construir o documento com as opções genéricas do currículo do 1.º ao 12.º ano. A definição do conteúdo a abordar no seminário seria efetuada com base na revisão de literatura estudada, bem como no tratamento das informações obtidas quer nas entrevistas, quer na análise documental.

### **4.3. 3.ª Etapa**

A 3.ª etapa ficou marcada pela apresentação do seminário aos professores de Educação Física do agrupamento. Para além de apresentar a proposta de organização curricular para o domínio das atividades físicas, objetivo principal do seminário, pretendia também desenvolver um seminário útil, bem fundamentado e organizado, que gerasse momentos de reflexão individual e coletiva, com base no estudo elaborado e nas questões levantadas.

O primeiro ponto a considerar para atingir os objetivos desta etapa, foi tratar a informação recolhida na etapa anterior, através de um processo de análise, adequação e síntese, da qual resultou o conteúdo do seminário. A proposta final visava articular o currículo entre anos e ciclos, garantindo a progressão e coerência de desenvolvimento dos alunos. A par disso, pretendia estabelecer um compromisso coletivo entre todos os professores de EF do agrupamento, no que às matérias e ao nível a lecionar em cada ano dizia respeito.

A análise das entrevistas realizadas permitiu concluir que os seis professores entrevistados consideravam a articulação vertical do currículo uma ferramenta essencial para a aprendizagem dos alunos, porque esta combina o currículo entre os vários ciclos e anos de escolaridade, garantindo formalmente a progressão e continuidade das aprendizagens. Desta

forma, esta articulação orienta todo o percurso do aluno no agrupamento, evitando que se repetiam sempre as mesmas coisas sem progressão.

Relativamente à segunda questão da entrevista, “A articulação vertical do currículo deverá ser um decalque nos Programas Nacionais de Educação Física ou uma adaptação ao contexto escolar realizada pelo grupo/ área disciplinar ou departamento de Educação Física e porquê?”, todos os professores consideraram que esta devia ser contextual, na medida em que, sim, o objetivo desejável era cumprir os programas nacionais, mas tendo sempre em conta a realidade tanto física (espaços e materiais), organizativa (carga horária), como também dos alunos, como começam e onde podem chegar. Assim, a articulação deve ter a forma de uma pirâmide invertida, isto é, partir do mais abrangente para o mais concreto/ específico.

À pergunta sobre a existência de documentos na escola que expressassem a articulação vertical do currículo em Educação Física, apenas dois professores responderam que existiam, referindo que essa articulação estava contida no plano plurianual de Educação Física. Neste estavam contemplados os princípios do plano, as matérias a lecionar e, em linhas gerais, as opções, ou seja, a ideia de como é que o currículo progredia, o que era prioridade, o que era de manter, quando é que se podiam trabalhar níveis maiores de exigência, entre outros. Além disso, explicitava também a operacionalização dessas opções, isto é, os objetivos de cada matéria e as situações metodológicas de realização.

A proposta de organização curricular que construí para o domínio das atividades físicas teve por base um conjunto de documentos e princípios orientadores e, como modelo, o projeto curricular de EF do Agrupamento de Escolas de Benfica. Em primeiro lugar, a referência fundamental foram os Programas Nacionais de Educação Física, mais concretamente os objetivos gerais para cada ciclo de escolaridade, uma vez que são de carácter obrigatório em qualquer escola do país. As metas de aprendizagem, normas de referência para o sucesso e aprendizagens essenciais também foram consideradas. Como esta proposta procurava a maior aproximação possível às competências essenciais a desenvolver pelos alunos nos vários ciclos de escolaridade, foi essencial ter em consideração os constrangimentos/ realidade da EF no 1.º ciclo. Além disso, o ecletismo conjecturado nos PNEF (áreas e subáreas da EF) ao longo dos ciclos de escolaridade e no regime de opções do 11.º e 12.º anos, também foi previsto. No que à contextualização local diz respeito, esta proposta foi baseada nos critérios específicos de avaliação elaborados pela área disciplinar de Educação Física do AEBF, bem como nos recursos espaciais e materiais das escolas, características do meio envolvente e organização do agrupamento (transições de escola e outros).

A proposta apresentada contemplava um quadro síntese de composição curricular (Apêndice 16), com as matérias e os respetivos níveis a serem desenvolvidos por ano, e um quadro de opções genéricas do currículo (Apêndice 17), referindo para cada ano de escolaridade as matérias/ conteúdos prioritários, a manter de anos anteriores e a introduzir.

#### **4.3.1. Quadro Síntese de Composição Curricular do 5.º ao 12.º ano**

Relativamente ao quadro síntese, este apresentava o panorama geral de evolução do currículo, através da relação dos níveis dos programas com os anos de escolaridade. Nesta lógica, foram definidos três seminíveis dentro dos níveis definidos pelos PNEF (Introdução, Elementar e Avançado). Assim, a proposta apresentava: PI (Parte Introdução) que procura a aquisição de competências/ comportamentos básicos e fundamentais dos conteúdos do nível introdução; I (Introdução) que contempla os objetivos mais exigentes do nível introdução, podendo estes ser divididos em grupos de objetivos a atingir por anos; I/E (Introdução/ Elementar) que pretende rever e finalizar algumas competências de nível introdução, trabalhando simultaneamente alguns objetivos de nível elementar; E (Elementar) que pressupõe o desenvolvimento dos objetivos deste nível e E/A (Elementar/ Avançado) que visa concluir conteúdos do nível elementar desenvolvendo ao máximo, até mesmo todo se possível, o conteúdo do nível avançado (A).

Em termos de sequência/ progressão ao longo do curso, foram tidos em consideração os critérios específicos de avaliação definidos pela área disciplinar, bem como as características genéricas das etapas de desenvolvimento das crianças e jovens e as exigências de cada área/ matéria como preconizado nos programas nacionais. Além disso, em função da organização do agrupamento foram tomadas algumas opções. Relativamente ao 1.º Ciclo, a realidade da Educação Física está muito longe da desejável, contudo não deixa de ser importante que os próprios professores de Educação Física tenham uma referência plurianual neste ciclo, que tentem pôr em prática juntamente com os professores titulares. Uma vez que a Educação Física no 1.º Ciclo é deficitária, foi necessário ter esta premissa presente para a construção da evolução do currículo até ao 12.º ano, em termos de coerência no desenvolvimento das aprendizagens. Com a entrada na escola básica, o 5.º e 6.º ano são anos de adaptação, em que se tentam compensar as bases que não foram tão conseguidas no 1.º ciclo e fazer o transfer para o currículo do 2.º ciclo. Por sua vez o 7.º ano é determinante, porque se por um lado marca o início de um novo ciclo, por outro, é o culminar do trabalho desenvolvido na escola básica. Neste sentido, é um ano decisivo na garantia dos requisitos necessários para a abordagem dos conteúdos

programáticos do 3.º Ciclo, sendo o nível introdução a referência essencial do trabalho a desenvolver com os alunos. Já o 8.º ano surge como um ano fundamental no desenvolvimento e projeção das aprendizagens, tendo em vista os objetivos definidos para o final do 3.º Ciclo. No agrupamento, é um ano de mudança de escola e também de receção de alunos de outras escolas, pelo que é possível que seja necessário fazer um reajuste nas aprendizagens. O 9.º ano apresenta-se como um ano de desenvolvimento, e se possível consolidação, de aprendizagens do nível elementar na maioria das matérias, em consonância com os objetivos do 3.º Ciclo do ensino básico. Relativamente ao ensino secundário, o 10.º ano é entendido como um ano de “revisões”. O facto de a escola receber, nesse ano, alunos de outras escolas, é importante que se adotem estratégias de recuperação e consolidação das aprendizagens, com base nos objetivos definidos para o ciclo anterior. Neste sentido, indicam-se para este ano os objetivos definidos para o 9.º ano. Os 11.º e 12.º anos deverão funcionar em regime de opções tal como preconizado pelos programas, e de acordo com as características aí descritas.

#### **4.3.2. Opções Genéricas do currículo do 1.º ao 12.º ano**

Em relação às opções genéricas do currículo para o domínio das atividades físicas em cada ano de escolaridade, é também importante destacar algumas opções.

Ao nível do 1.º Ciclo, as competências a adquirir estão organizadas em oito blocos: Perícia e Manipulação; Deslocamentos e Equilíbrios; Ginástica; Jogos; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança); Percursos na Natureza; Natação. Nos restantes ciclos a organização é por áreas e subáreas como Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica; Atletismo; Dança, Patinagem; Raquetas; Atividades de Exploração da Natureza e Outras.

Das respostas obtidas nas entrevistas, todos os professores mencionaram para o 1.º ciclo a importância do bloco das perícias e manipulações e ainda, três professores referiram os deslocamentos e equilíbrios e jogos. Os deslocamentos e equilíbrios e as perícias e manipulações são basilares no 1.º Ciclo, mais especificamente nos dois primeiros anos, porque através destes blocos os alunos adquirem padrões motores fundamentais, comuns às diferentes modalidades de atividade física e desportiva que são aprendidas mais tarde. Desta forma, é essencial que o aluno domine o próprio corpo, aprendendo a deslocar-se de diversas maneiras, encadeando ou combinando movimentos, no solo e em aparelhos, como correr, saltar, rolar, gatinhar, patinar, equilibrar na trave, trepar cordas, saltar obstáculos, balançar na barra. No entanto, é também imprescindível que se dominem aparelhos portáteis/ manipuláveis como bolas, arcos, cordas e raquetas, combinando habilidades. Em termos metodológico, é

fundamental aprender através do jogo, de atividades de carácter lúdico próprios da infância, em ambiente de exploração e descoberta de novas possibilidades (Bom et al., 1990; ME, 1993).

Ao nível de jogos de equipa, mais concretamente a partir do 3.º e 4.º ano, é determinante que as modalidades de repulsão de bola, isto é, aquelas em que a bola não se pode agarrar, sejam introduzidas mais cedo. Isto não invalida que as outras não sejam trabalhadas, porque o devem, mas significa que neste caso o Futebol e Voleibol devam merecer maior carga e atenção (Bom et al., 1990; ME, 1993).

É fundamental introduzir o futebol desde cedo pelo seu contributo importante ao nível da dissociação dos apoios e do jogo de deslocamento simultâneo e conflitual com o domínio de bola. Além disso, é um desporto muito praticado fora do contexto escolar, o que significa que tendo alunos com aptidão no futebol, aliado à necessidade de cativar as raparigas desde cedo, possa ser bastante útil numa lógica de trabalho heterogéneo, para que as oportunidades de sucesso apareçam logo no início do contato com a modalidade (Bom et al., 1990).

O voleibol é uma modalidade peculiar dentro dos jogos desportivos coletivos nucleares do programa porque o seu jogo não é de invasão. Neste sentido, os seus fundamentos devem ser aprendidos desde cedo, na medida em que a especificidade das habilidades demora a viabilizar. Brincar ao Voleibol através de balões e bolas afáveis é importante pelo seu potencial no desenvolvimento global do aluno, uma vez que solicita controlo e precisão de movimentos e habilidades de posicionamento e ajustamento face às trajetórias da bola sem controlo visual. Isto, por sua vez, leva à estimulação propriocetiva na manutenção do equilíbrio dinâmico (Bom et al., 1990).

No que ao andebol e basquetebol diz respeito, os primeiros anos devem ser muito específicos, ou seja, devem garantir o domínio individual da bola através do passe e receção, do drible e do lançamento para que nos 3.º, 4.º e 5.º anos possa ser mais contextualizado através de jogos infantis ou formas de jogo de preparação para os jogos desportivos coletivos. Nesta fase, começamos a explicar que o jogo não depende do domínio que cada aluno tem da bola, isto é, não depende apenas daquele que é mais habilidoso, mas sim daquele que domina o movimento e trajetória da bola, que analisa e interpreta o jogo, no fundo, daquele que é bom jogador (Bom et al., 1990).

Os JDC foram mencionados pelos professores entrevistados como matéria a lecionar sempre a partir do 2.º ciclo. Apenas um dos professores entrevistados partilhou a visão relativamente à prioridade do futebol e voleibol, destacando também a importância do corfebol no 1.º ciclo pelo seu carácter essencialmente coletivo e também por permitir o desenvolvimento

de competências base importantes nos jogos desportivos coletivos. No que aos JDC diz respeito, o AEBF tem capacidade para os desenvolver com qualidade em qualquer um dos ciclos. Dada a incerteza do 1.º ciclo, o quadro síntese estipula que até ao 8.º ano, mais tardar, o nível introdução do andebol, basquetebol, futebol e andebol esteja concluído. Neste sentido, serão matéria prioritária até ao 7.º ano e a manter no 8.º ano, voltando a ser prioridade no 9.º ano.

Relativamente à ginástica, esta deve ser desenvolvida com carga mais significativa do 3.º ao 7.º ano pois é o período mais favorável, em termos de desenvolvimento motor e características morfológicas, para aceder a um nível elevado de desempenho e aprendizagem (Bom et al., 1990). Nas entrevistas, esta área foi mencionada em todos os ciclos de escolaridade nomeadamente, por quatro professores no 1.º e 2.º ciclo, três professores no 3.º ciclo e dois professores no secundário. A ginástica é uma matéria exigente que implica material específico, pelo que seria importante no agrupamento, um maior investimento ao nível dos recursos materiais, como na procura de soluções que permitam a prática desta matéria em vários espaços de aula, tornando-os mais polivalentes. Nesta matéria, uma das opções tomadas está precisamente associada ao problema anterior (condições e espaços para o ensino da ginástica). Assim, e dadas as condições da escola básica, a ginástica de solo deve uma prioridade do 5.º ao 7.º ano, apesar de também se trabalharem algumas bases da ginástica de aparelhos e ginástica acrobática. Com a ginástica de solo fundamentalmente resolvida até ao 7.º ano, seria dada continuidade a esta matéria na escola secundária e a ginásticas de aparelhos e acrobática seriam aprofundadas pois esta escola tem melhores e mais recursos materiais.

O atletismo, pelas suas habilidades fechadas e tecnicamente específicas, e pela sua forma de expressão através de provas de performance dependentes do desenvolvimento das capacidades físicas, deverá ser mais desenvolvido a partir do 7.º ano, quando estas formas revelam interesse face às características e necessidades de desenvolvimento físico dos alunos. Até lá, deve ser trabalhada a dimensão técnica sob forma de habilidades (Bom et al., 1990). Nas entrevistas, o atletismo foi mencionado no 2.º ciclo por quatro professores, no 3.º ciclo por dois professores e no secundário por um professor. O desenvolvimento desta matéria é possível em qualquer escola do agrupamento, no entanto, a escola secundária apresenta melhores condições espaciais e materiais, por isso a maior carga deverá ser do 8.º ano em diante.

A dança deve ser desenvolvida todos os anos pois é uma atividade de grande valor educativo que, pelo modo de execução e combinação de habilidades e atitude de abertura aos outros, desperta novas formas de expressão. Esta matéria exige capacidade de concentração, de sensibilidade rítmica e disponibilidade motora e psicológica (Bom et al., 1990). Nas entrevistas,

a dança foi indicada em todos os ciclos de ensino apenas por dois professores, com exceção do ensino secundário que foi por um. A dança pode ser lecionada em qualquer escola e, à semelhança da ginástica, devem ser procuradas, no agrupamento, soluções que permitam a sua leção em qualquer espaço.

As raquetas têm a vantagem de poderem ser desenvolvidas desde cedo, através de diversos jogos, concursos e experiências “pré-desportivas” que permitem melhorar as capacidades coordenativas. À semelhança do Voleibol, e também com o seu contributo, os alunos aprendem a fazer a leitura das trajetórias do volante/ bola recorrendo à propriocepção e visão periférica (Bom et al., 1990). Nas entrevistas, as raquetas foram referidas no 1.º ciclo e no ensino secundário apenas por um professor, no entanto, o seu trabalho pode ser desenvolvido em todas as escolas do agrupamento. A escola que apresenta melhores condições quer para badminton, quer para ténis de mesa é a escola secundária daí que o badminton se apresente como matéria prioritária tanto no 8.º como no 9.º ano. Contudo, nos anos anteriores também pode ser desenvolvida através de concursos, cooperação e, sempre que necessário, em situação formal de jogo.

A patinagem deve ser desenvolvida a partir do 1.º ano do ensino básico no bloco de deslocamentos e equilíbrios. Se não for exequível, é importante que seja introduzida o mais cedo possível porque as dificuldades de aprendizagem aumentam à medida que as crianças crescem e estabilizam os seus hábitos, seguranças e repertório motor, diminuindo assim a predisposição para superar medo e a dificuldade. Além de ser uma modalidade diferente, desafiante e divertida, a aprendizagem dos seus fundamentos tem grande repercussão no desenvolvimento global dos alunos, seja no domínio psicomotor, ao nível atitudes e reflexos de controlo postural; exigências de equilíbrio, como emocional. Por conseguinte, é possível explorar a patinagem nas suas diversas vertentes: patinagem artística, hóquei em patins; provas de corrida e, quem sabe, atribuir-lhe uma dimensão utilitária/ recreativa constituindo-se como meio de transporte para a escola ou outros locais (Bom et al., 1990). Esta é das matérias mais sensíveis do currículo, mas não deve ser discriminada pelo material que exige. A patinagem foi mencionada nas entrevistas como matéria a ser desenvolvida por um professor no 1.º ciclo, dois professores no 2.º ciclo e um professor no 3.º ciclo.

A orientação, dentro das atividades de exploração da natureza, deve ser introduzida no final do 7.º ano sendo que até lá devem ser realizadas experiências de familiarização. Esta subárea permite estimular as capacidades de orientação, explorar o contacto com a natureza num clima de aventura e de despertar aptidões pessoais e relações sociais. Além disso, é uma

atividade que pode ser facilmente desenvolvida numa lógica interdisciplinar (Bom et al., 1990). Numa fase inicial deve ser desenvolvida através de jogos simples como oricones ou caça ao tesouro e todas as escolas têm condições para a sua prática. As atividades de exploração da natureza foram referidas no 2.º ciclo por dois professores e no 3.º ciclo foi mencionada especificamente a orientação por um professor. No ensino secundário um professor considerou as atividades de exploração da natureza pontualmente no 12.º ano.

A luta está centrada no 2.º ciclo, 5.º e 6.º ano. Apesar de ser desenvolvida nos anos anteriores é nesta fase que há maior complexidade ao nível dos jogos de oposição. Além disso, esta opção tem em consideração as características das etapas de desenvolvimento motor, social e emocional (Bom et al., 1990). O ginásio da escola básica permite a sua realização, no entanto, devem ser procuradas soluções para que esta possa ser lecionada noutros espaços. Nas entrevistas, a luta foi referida nos 1.º, 2.º ciclo e 3º ciclo por um professor. A possibilidade de ter luta no 3.º ciclo prende-se com a possibilidade de esta se constituir como uma matéria alternativa e a escola ter condições para desenvolvê-la.

A natação constitui-se como matéria alternativa do currículo, mas sempre que for possível abordá-la, deve ser introduzida desde o 1.º ano (Bom et al., 1990). Seria interessante tentar fazer-se um protocolo com piscinas da zona para proporcionar às crianças das escolas do 1.º ciclo do ensino básico a possibilidade de terem acesso a aulas de natação no âmbito curricular. A natação não foi referida por nenhum dos professores entrevistados.

Para terminar, e em jeito de balanço do estudo realizado, considero que seria importante fazer um levantamento pormenorizado de todo o material existente e uma análise e caracterização das condições das escolas no sentido de se definirem opções e estratégias de organização, por exemplo ao nível da elaboração do roulement, de gestão do material por escolas, entre outros. Além disso, e tendo como referência a proposta apresentada ou melhorias e adaptações que sejam pertinentes à mesma, será essencial construir um documento de operacionalização das opções genéricas do currículo. Por fim, e tomando como referência a proposta apresentada, era importante a realização de conferências curriculares para análise de pontos de situação, ajustes ao plano inicial, reflexões sobre problemas de insucesso e estratégias, entre outros. Para isso poderá ser interessante ter um coordenador de ano cuja função é zelar pelo cumprimento das orientações definidas em área disciplinar pelos docentes do seu ano.

Relativamente ao trabalho desenvolvido, um dos aspetos que alteraria face a esta etapa seria, durante o processo de construção da proposta, ter promovido mais interação entre os



professores da área disciplinar e o trabalho desenvolvido por mim, no sentido de receber críticas e sugestões de melhoria, por forma a tornar o documento mais completo e um produto de e para todos.

Em termos de apresentação em si foi importante preparar e treinar a apresentação do seminário. Neste sentido, e partindo da estrutura que elaborei para a apresentação do seminário, havia um momento participativo dos professores, em que por grupos realizavam uma breve análise da proposta e apresentavam argumentos para que esta fosse melhorada. Para agilizar este momento enviei antes do seminário a proposta para que cada professor pudesse analisar e retirar conclusões. Além disso, por considerar vantajoso para a minha apresentação e preparação do seminário, decidi que iria apresentar o seminário para os meus colegas do núcleo de estágio e alguns colegas da faculdade. Este momento foi muito útil e benéfico porque me permitiu, por um lado, treinar a apresentação para um público e, por outro, receber feedback dos colegas. Outra vantagem deste momento foi que exigiu a conclusão dos documentos e processos do seminário antecipadamente. Como sabia que tinha de fazer esta apresentação dias antes da apresentação formal, tive que finalizar tudo mais cedo e, com isto, pensar também que teria que ter tempo depois para corrigir o que fosse preciso. Além disto, e porque acima de tudo o seminário estava centrado na Educação Física do AEBF, foi essencial convidar os professores de Educação Física. Este convite foi feito via mail para toda a área disciplinar, tendo sido reforçado no dia anterior à apresentação do seminário.

Dada a situação de pandémica que se viveu o seminário teve de ser adiado e, por isso, realizado no dia 2 de junho de 2020, via Zoom.

#### **4.4. 4.ª Etapa**

A quarta e última etapa, tinha como objetivo a realização do balanço e avaliação da apresentação do seminário e do que dela resultou, bem como de todo o processo de criação e desenvolvimento do mesmo.

A apresentação do seminário foi um momento muito marcante pois foi o culminar de um processo longo e trabalhoso. Esta, foi realizada através da plataforma Zoom e contou com a presença de professores da área disciplinar, do orientador da escola, dos colegas do núcleo de estágio e dos colegas de estágio da faculdade de motricidade humana.

Em termos de objetivos do seminário, considero que estes foram atingidos na medida em que consegui apresentar uma proposta estruturada e fundamentada de articulação vertical do currículo para o AEBF e da discussão da mesma resultaram ações para o futuro, Além disso,

como estagiária, cresci e aprendi muito com todo o processo, mas também com todos os professores que apoiaram e contribuíram para o desenvolvimento deste seminário.

Ao nível da apresentação tentei ser sintética, mas ao mesmo tempo procurei fundamentar as minhas opções, de modo a clarificar os alicerces e o conteúdo da proposta. Como a apresentação não foi presencial tive de alterar uma dinâmica prática que tinha planeada, mas no geral a avaliação que faço é positiva.

Relativamente ao balanço do seminário, um dos pontos que os professores destacaram como interessante foi o facto de ter deixado sugestões para um trabalho futuro. Além disso, salientaram a apresentação dos critérios que guiaram a construção da proposta, não só ao nível dos conteúdos, mas também da realidade do agrupamento porque lhes permitiu perceber o porquê das escolhas. Desta forma, foi possível clarificar aspetos que ficaram menos perceptíveis com o envio antecipado da proposta.

Mais do que o contributo que tive oportunidade de dar com este seminário e que foi bastante reconhecido e valorizado pelos professores, saliento as decisões e ações futuras que resultaram do seminário e que foram debatidas na sua discussão. Em relação ao quadro síntese foi necessário reforçar que o seu objetivo é projetar. Assim sendo, tem de se considerar sempre a realidade de cada turma. Ao mesmo tempo, este quadro pretende criar um compromisso coletivo de desenvolvimento das aprendizagens, aspeto que os professores consideraram importante porque os ajuda a organizar o processo ensino-aprendizagem.

Por outro lado, os professores também referiram que será necessário diferenciar metas e processos metodológicos, tendo em conta cada nível de desempenho. Nesta lógica, ficou registado que terá de se especificar o que se pretende atingir em cada nível e, ainda dentro do mesmo, o que se pretende em cada ano. Além disso, será também fundamental definir o contexto de avaliação para cada matéria, de acordo com os objetivos definidos.

Relativamente ao planeamento, terão de ser feitas contas à quantidade de matérias do currículo devido às prioridades, não só em termos de matérias como de níveis de jogo. Para isso é essencial ter em conta a carga horária da EF, os espaços de aula, a complexidade dos objetivos a alcançar e as opções da área disciplinar no que às regras/ condicionantes de lecionação de diversas matérias diz respeito. Além disso, o domínio da aptidão física e o domínio dos conhecimentos também não podem ficar esquecidos como componentes da aula. Na discussão do seminário levantou-se a questão da necessidade de avaliação e reajuste dos planos em função do balanço do trabalho desenvolvido. Um outro aspeto que foi destacado foi a importância de se definir a forma de desenvolvimento do regime de opções, isto é, quais os moldes em que este

pode ser realizado. Por fim, uma pequena nota terminológica para o facto de no 1.º ciclo usar em vez do termo “dança” o termo “expressão”, isto porque dança implica já uma coreografia enquanto que expressão envolve o saber movimentar-se e expressar-se ao ritmo da música. Destaque também para o ênfase a dar ao desenvolvimento do atletismo e da ginástica desde o 1.º ciclo.

Em suma, considero que este seminário contribuiu para o desenvolvimento da Educação Física no AEBF porque veio desafiar o grupo para um trabalho coletivo importante e necessário a curto, médio e longo prazo que dará coerência às aprendizagens dos alunos, comprometerá os professores com objetivos coletivos e melhorará a qualidade da EF no agrupamento.

## Conclusão

Termino esta etapa da minha formação académica com um misto de sentimentos. Por um lado, pude testemunhar as funções e responsabilidades da profissão que sempre desejei, mas por outro, fica a sensação de ter deixado deveres por cumprir, um vazio por ter sido um ano incompleto devido à pandemia da COVID-19. Apesar de tudo, foi um ano decisivo, cheio de descobertas, conquistas e também dificuldades. O contacto com a realidade profissional motivou-me para investigar e refletir sobre os problemas da educação, da escola, da EF, desenvolvendo o gosto por estudar. Além disso, permitiu-me melhorar a capacidade de trabalhar em grupo e, acima de tudo, compreender a sua importância. Para mim, o núcleo de estágio, os colegas da faculdade e os orientadores foram um apoio fundamental neste percurso, por isso, aconselho os futuros estagiários a aproveitarem o conhecimento e a experiência dos que acompanham este caminho. Por fim, pude ainda aprofundar a capacidade de relação e comunicação com os outros, o que me fez crescer como pessoa e docente.

O estágio pedagógico é um momento gratificante mas também muito exigente. Da minha experiência, um dos pontos essenciais para o sucesso deste ano é a sua preparação. Neste sentido, destaco a importância e necessidade de ler, reler e reler outra vez o regulamento de estágio porque nele estão as informações para nos organizarmos e anteciparmos. Como complemento à análise do regulamento de estágio, considero importante aprofundar, junto dos professores, antigos estagiários e mais à frente orientadores, as exigências de cada área do estágio para saber mais concretamente o que vai ser necessário fazer. Além disso, sugiro também a projeção do plano anual de estágio, ou seja, com base na informação anterior e nos prazos comuns à rede de estágio, idealizar o encadeamento dos compromissos do estágio. Bem sei que este ano foi atípico, mas se tivesse feito esta projeção antes do estágio teria optado por fazer dois momentos de PTI, um no início e outro no final do ano e, provavelmente também teria antecipado a data do seminário e da saída de campo. Uma outra sugestão que deixo, é a de reunir com o núcleo de estágio para se conhecerem a nível pessoal e também profissional, uma vez que este ano vai evidenciar e implicar muito trabalho em grupo. Reunir com os orientadores, visitar a escola e estudar documentos da mesma, é também um procedimento importante para o enquadramento do estágio. Por fim, é fundamental ter um bom suporte bibliográfico, previamente estudado e analisado, que desperte inovação, criatividade e garanta a diferença.

O Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, e de modo particular a Escola Secundária Braamcamp Freire, foram a minha segunda casa este ano. De acordo com o Decreto-Lei n.º 137/2012 o agrupamento e agregação de escolas visa

*“garantir e reforçar a coerência do projeto educativo e a qualidade pedagógica das escolas e estabelecimentos de educação pré-escolar que o integram, bem como a proporcionar aos alunos de uma dada área geográfica um percurso sequencial e articulado e, desse modo, favorecer a transição adequada entre os diferentes níveis e ciclos de ensino”.*

Na minha perspetiva, mais do que um meio facilitador de mudança de escola, os agrupamentos de escolas precisam de ter identidade e um projeto com que professores, alunos, EE, funcionários e demais elementos da comunidade escolar se identifiquem e desejem pôr em prática. Para isso, é essencial, enquanto docente, conhecer a visão, os meios, os agentes educativos e o modo de funcionamento do agrupamento, uma vez que tudo isso tem implicações na nossa ação.

Relativamente à EF, senti que a área disciplinar está fragmentada, e que por isso, precisa de se desenvolver e crescer como grupo. No caso específico do AEBF, há professores de EF que só dão aulas em escolas específicas do agrupamento o que condiciona a relação e o desenvolvimento profissional, uma vez que as oportunidades de interação ficam restringidas a reuniões de área disciplinar, atividades escolares, seminários, entre outras. A EF de uma escola é a EF de todo o agrupamento e, por isso, os problemas e dificuldades devem ser estudados e resolvidos em conjunto. Neste sentido, considero que podem ser objetivos para a área disciplinar: analisar a realidade da EF no agrupamento; fortalecer a relação entre os professores de EF; garantir momentos de formação interna; discutir a avaliação dos alunos e refletir sobre as práticas dos professores em EF. Apesar do meu estágio se ter centrado na ESBF, nas áreas de Lecionação, Direção de Turma e Desporto Escolar, tive oportunidade de conhecer melhor os professores de EF de outras escolas do agrupamento, assim como as condições e dificuldades da EF nessas escolas, através da área de Seminário e também do PTI que, mesmo não tendo sido realizado exigiu preparação.

A realidade da disciplina de Educação Física foi uma surpresa, porque a discrepância entre os PNEF e as aprendizagens demonstradas pelos alunos é muito maior do que imaginava. Por um lado, considero que esta situação pode ser reflexo do próprio sistema educativo pois há muita legislação e pouca concretização, como é o exemplo da EF no 1.º ciclo. Por outro, pode também estar relacionado com a diversidade de escolas de formação de professores, na medida em que, cada uma com a sua visão da EF, das suas finalidades e valor educativo, dos processos metodológicos, pedagógicos e didáticos, perpetuam diferentes EF. Também as condições que são concedidas à EF, atendendo à sua especificidade, ficam aquém do desejável, com redução da carga horária, turmas grandes, instalações muitas vezes desadequadas para a prática e ainda,

desvalorização e descredibilização da disciplina. De acordo com Hardman (2009), a EF enfrenta sérios problemas ao nível do estatuto escolar, com propostas para que seja retirada do currículo, para que haja redução da componente letiva e dos recursos disponíveis, entre outros. Em Portugal, segundo Carreiro da Costa & Marques (2011)<sup>12</sup> vários estudos comprovam que o estatuto da EF junto da comunidade educativa (pais, diretores escolares e professores de outras disciplinas) também não é o mais favorável (Santos, Marques & Martins, 2014). Temos o exemplo recente no nosso país, em que a nota de EF deixou de contar para a média há uns anos atrás. Por sua vez, também o próprio professor, as suas competências, motivação, orientação educacional, influencia a qualidade da EF e as aprendizagens dos alunos.

A área da Lecionação foi trabalhosa e exigiu muita dedicação, estudo e criatividade pois tinha como objetivo contribuir para o desenvolvimento dos alunos, garantindo-lhes situações de aprendizagem adequadas e desafiantes. Deste modo, com o desenrolar do estágio a reflexão tornou-se uma prática frequente que se materializava nos balanços das aulas, no planeamento, no estudo de exercícios, técnicas e estratégias de ensino e gestão da aula. Um dos aspetos que mais valorizei nesta área e que, simultaneamente, mais contribuiu para a minha evolução foi a observação das minhas aulas pelos colegas e orientadores. A análise que cada um, à sua maneira, fez do planeamento e da minha intervenção permitiu-me repensar e construir-me como docente. Acredito que esta forma de cooperação é bastante benéfica para o desenvolvimento do professor e que, por isso, deveria continuar ao longo da prática profissional. Esta estratégia de observação de aulas pode também ser válida para a avaliação das aprendizagens dos alunos, ou seja, o grupo de EF pode realizar internamente uma espécie de provas de aferição de modo a ter um panorama geral das aprendizagens dos alunos. Na sequência desta proposta, e à semelhança do que acontece com outras disciplinas, deixo a sugestão de, dentro do possível, se garantirem aulas de apoio em EF, para que alunos com mais dificuldades tenham oportunidade de melhorar mais.

Ainda nesta área destaco o MIRA (Metas Individuais para Regulação em Aula), um instrumento importante para o desenvolvimento dos alunos, que ao identificar os objetivos para cada aluno, os torna mais envolvidos e interessados na sua aprendizagem, nos vários domínios da EF. Na minha perspetiva, para além do contributo acima mencionado, um dos pontos positivos deste tipo de documentos é mostrar aos alunos que a avaliação em EF é concreta, ou seja, não é por ser uma disciplina prática e não ter testes como as outras disciplinas, que lhes

---

<sup>12</sup> Carreiro da Costa, F., & Marques, A. (2011). Promoting active and healthy lifestyle at school: views of students, teachers, and parents in Portugal. In K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary issues in Physical Education* (pp. 249-268). Mainhead: Meyer & Meyer Sport.

permite saber matematicamente a nota no final dos semestres, que a avaliação é superficial. Muito pelo contrário, a avaliação em EF está bem organizada e deve estar clara para alunos e para EE. Além disto, realço a minha evolução ao nível do protocolo AGIC porque superei inúmeras dificuldades, quer ao nível da instrução, quer no controlo dos vários exercícios da aula, enquanto me concentrava em avaliar e corrigir os alunos. No entanto, acredito que poderia ter beneficiado e progredido ainda mais se tivesse realizado o PTI.

A área da Direção de Turma foi uma experiência de muitas aprendizagens, não só a nível profissional como pessoal. Acredito, que o perfil e a experiência do DT que acompanhei, a visão que este tinha da escola e do ensino, as suas competências pessoais e conhecimentos, em muito contribuíram para a minha formação. Atendendo às três dimensões de intervenção do DT, considero que a dimensão alunos foi a que mais explorei. O interesse em conhecê-los e construir uma relação pedagógica positiva fez-me melhorar competências pessoais como a empatia, comunicação e liderança. O cuidado de me fazer presente durante o ano, indo ao seu encontro nos intervalos, procurando saber como corriam as aulas e as avaliações foi um fator determinante na aproximação aos alunos. Além disso, percebi que ser DT tem influência na área de lecionação uma vez que, por várias vezes, tive em consideração situações que aconteceram com os alunos nas opções das aulas de EF. Na dimensão EE, foi estabelecida uma boa relação escola-família apesar de considerar que é possível e benéfico aproximar mais os EE da escola. A coordenação pedagógica foi, na minha opinião, a dimensão mais difícil de desenvolver porque senti que o foco dos professores estava no cumprimento do currículo da sua disciplina, não existindo abertura, ou pelo menos iniciativa, à interdisciplinaridade e ao trabalho colaborativo. Nesta dimensão, destaco um problema com que o CT foi confrontado, que tem que ver com a integração de alunos estrangeiros no ensino português. A diferença no ensino, nos currículos e no ambiente escolar traduz-se, muitas vezes, em dificuldades de aprendizagem por parte destes alunos, pelo que é essencial que a escola não descure a sua responsabilidade e encontre soluções que apoiem estes estudantes. Um dos aspetos menos positivos a salientar na área da Direção de Turma foi o facto da Saída de Campo, apesar de planeada, não ter sido realizada.

Na minha perspetiva, o cargo de DT é fundamental na organização escolar porque articula as responsabilidades dos vários agentes educativos, com vista ao sucesso escolar dos alunos. No entanto, sinto que há alunos, EE e também professores, que não compreendem o papel deste cargo, não beneficiando dele. As funções do DT dependem do mesmo mas também da abertura, compromisso e colaboração dos alunos, EE e CT. Deste modo, cabe à escola e

também aos DT valorizar as qualidades deste cargo e fazer entender os seus objetivos. O exercício do cargo de DT não deve resultar da necessidade de completar um horário mas sim de uma escolha baseada num conjunto de competências pessoais e profissionais (Alho, 2009; Boavista, 2013). Além disso, e tendo em conta as exigências deste cargo, entende-se que o desempenho desta função implica, obviamente, formação específica. Assim, e tal como sugere Almeida (2012), considero que a escola deve elaborar planos de formação para os DT, contribuindo positivamente para o desempenho desta função. Neste âmbito, destaco o programa do estágio pedagógico da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia que, considerando o perfil geral de desempenho profissional dos professores do ensino básico e secundário, inclui a área de DT como objeto de formação durante o estágio, ao contrário de outras escolas de formação de professores. Ser DT é um cargo que pode surgir na vida profissional, pelo que é uma mais valia poder aprofundá-lo e experienciá-lo na formação inicial.

A coadjuvação no Desporto Escolar à equipa de voleibol feminina foi uma experiência bastante enriquecedora porque me permitiu desenvolver competências pessoais, pedagógicas e didáticas com maior orientação para o treino desportivo. Considero que o grande desafio desta área foi garantir treinos ajustados ao nível de desenvolvimento das atletas, uma vez que as diferenças entre elas eram muito significativas. Em termos metodológicos, destaco o equilíbrio entre o treino da técnica e da tática, preferencialmente realizado de forma integrada e complementar, e o uso de exercícios com competição, como princípios estruturantes do trabalho desenvolvido. De acordo com Mesquita et al., (2013), a técnica deve ser trabalhada de forma contextualizada porque a especificidade das situações do jogo interferem com a realização das habilidades técnicas. Além disso, o clima dos treinos e dos jogos foi um clima motivacional orientado para a mestria que fomentou a superação individual e a colaboração entre atletas, fortalecendo não só a relação praticante-praticante como também a relação treinador-praticante.

Ao nível do AEBF, considero que o DE poderia ser mais valorizado quer pelos professores, quer pelos alunos pois senti-o como um simples projeto da escola, não sobressaindo nem demonstrando as suas reais qualidades e potencialidades. As atividades desportivas garantidas pela escola assumem particular interesse para os alunos deste agrupamento porque, segundo a caracterização apresentada no PE, não existem na freguesia equipamentos de lazer e desporto para realização de atividades nos tempos livres de crianças e jovens. Apesar disto, e da análise que fiz da realidade considero que a participação no DE é reduzida dado o universo do agrupamento.



Para que a escola possa dar resposta às necessidades da comunidade em que se insere é fundamental refletir-se sobre o DE e sobre como chegar aos alunos para que o integrem. Nesta lógica, seria interessante fazer um estudo no agrupamento para perceber as razões que levam os alunos a não participarem no DE. Deste estudo poder-se-iam retirar conclusões importantes para a organização do DE. A garantia de horários adequados, coincidir o início do DE com o início do ano letivo e dar continuidade aos grupos-equipas por vários escalões são também aspetos fundamentais. Por sua vez, e porque sem praticantes não existe DE, penso que poderia haver maior aposta e inovação na divulgação do DE e das modalidades oferecidas no agrupamento (projeção de vídeos, apresentações práticas nos intervalos, convidados, testemunhos de alunos) bem como haver maior incentivo e desafio à participação. Além disso, o DE ao ganhar espaço e reconhecimento na comunidade local poderá conseguir parcerias (equipamentos, materiais, espaços, etc) e beneficiar com as mesmas.

A nível nacional, é fundamental repensar a estrutura da competição, garantir maior equilíbrio competitivo e aumentar o número de encontros. Além disso, acho relevante e interessante para o desenvolvimento dos praticantes, que escolas localmente mais próximas promovam treinos em conjunto e momentos competitivos entre si. Em suma, o Desporto Escolar foi uma área muito gratificante e, acima de tudo, surpreendente. Esta experiência além de me ter feito viajar no tempo e recordar com nostalgia os meus tempos de praticante de voleibol no DE, fez-me querer orientar um núcleo no futuro, especialmente de voleibol.

Na área de Seminário explorei um tema sensível, e ao mesmo tempo importante, ligado às exigências da profissão e da especialidade da EF em particular- a gestão curricular. Considero-o sensível porque está diretamente relacionado com o trabalho desenvolvido pelos professores, individual e coletivamente. A área de Seminário desafia-nos a encarar a realidade educativa e a não nos conformarmos com ela, procurando aprofundá-la para a melhorar. Desta forma, entendi esta área como uma metáfora para a formação contínua, isto é, como uma oportunidade de formação, desenvolvimento e atualização de conhecimentos e competências que resulta da necessidade intrínseca de melhoria das práticas.

A área disciplinar de EF do AEBF é composta por professores com formações, experiências, perspetivas e valências diferentes. No entanto, estas qualidades não são usadas em prol do desenvolvimento da EF uma vez que o trabalho enquanto grupo é muito reduzido. Silva & Lopes (2015, p.71) “consideram que a forma mais eficaz de conduzir à melhoria é ter professores em cada escola que se reúnam regularmente para explorar problemas comuns e procurar soluções baseadas na partilha coletiva de experiências e conhecimentos”. Esta ideia

converge com o conceito de Comunidades de Aprendizagem Profissional, uma configuração que a área disciplinar de EF poderá, ainda que com um longo caminho pela frente, ser. As Comunidades de Aprendizagem Profissional centram-se na melhoria das práticas para garantir o rendimento e sucesso dos alunos.

Assim, acredito que é essencial para qualquer professor e grupo de professores manter o conceito e dinâmica da área de seminário, que integra o estágio pedagógico, na realidade profissional. Esta atitude de identificação, estudo e reflexão dos problemas do sistema educativo, do agrupamento e da disciplina resultará na melhoria das práticas, aprendizagens e sucesso dos alunos assim como no desenvolvimento profissional.

## Referências Bibliográficas

Alho, S., & Nunes, C. (2007). O papel do diretor de turma na relação entre a escola e a família: construção e validação de um instrumento. *Revista E-Curriculum*, 2(2), 1-25.

Alho, S., & Nunes, C. (2009). Contributos do diretor de turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 2(32), 150-158.

Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – um olhar integrado. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.

Araújo, F., & Diniz, J. (2015). A avaliação [formativa] em Educação física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (39), 53-64.

Azevedo, J. (2012). Como se tece o (in) sucesso escolar: o papel crucial dos professores. Seminário sobre a Promoção do Sucesso Escolar; Porto, Portugal, Janeiro 25.

Azevedo, M. (1993). Percepção de auto-eficácia: a motivação na teoria cognitiva social. Acedido em 30 de junho de 2019, em [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net).

Backes, A. F., Souza, E. R., Collet, C., Rosa, R. S., & Mendes, F.G. (2015). *Ensinando a jogar: análise das metodologias de ensino do voleibol escolar*. Comunicação apresentada no V Congresso Internacional dos Jogos Desportivos, Minas Gerais. Retirado a 2 de outubro de 2019, em <https://www.researchgate.net/publication/314759695> Ensinando a jogar analise das metodologias de ensino do voleibol escolar.

Boavista, C., & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.

Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 2(1), 1-12.

Bom, L. (2017). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. (<https://www.ulusofona.pt/licenciaturas/educacao-fisica-e-desporto/planeamento-e-avaliacao-em-educacao-fisica-e-desporto/ULHT495-1-8677>).

Bom, L. (2018). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. (<https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/analise-do-ensino-e-do-processo-de-avaliacao-em-educacao-fisica/ULHT657-9693>).

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., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei nº 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do projecto de programas de Educação Física. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 6(35), Dossiê, I-XII.

Boucher, J. (2002). Considerações sobre o serviço. *Boletim Técnico da Federação Portuguesa de Voleibol*, 1(2), 2-8.

Brás, J., & Monteiro, J. E. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 15(86), 1-12.

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

Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 269-300.

Carreiro da Costa, F., & Marques, A. (2011). Promoting active and healthy lifestyle at school: views of students, teachers, and parents in Portugal. In K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary issues in Physical Education* (pp. 249-268). Mainhead: Meyer & Meyer Sport.

Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 135-151.

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

Coelho, O. (2015). *Sebenta de Apoio da unidade curricular de Pedagogia Aplicada em Contexto Desportivo, Ramos Educação Física e Desporto Escolar e Treino Desportivo*, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

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

Comédias, J. (2018). *Programa e Apontamentos da unidade curricular de Didática dos Jogos Desportivos Coletivos*, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

(<https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/didatica-dos-jogos-desportivos-colectivos/ULHT657-9694>).

Comissão Europeia [CE]. (2018). *Public Opinion - European Commission* (europa.eu) Acedido a 18 de agosto, 2019 de RP em *Eurobarometers | Public Health* (europa.eu).

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de educação física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 61-80.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Foal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Dias, F. (2020). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Básica de Telheiras. Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau mestre, orientada por João Comédias, Lisboa.

Evans D. (2012). Make them believe in you. *Ethos and Pedagogical Communication: suggestions for enhancing credibility in the classroom*. Retirado a 13 de março de 2012, em <https://www.tes.co.uk/article.aspx?storycode=6179294>

Fernandes, D., Ferraz, M. J., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L., & Neves, N. (1994a). Avaliação criterial/ Avaliação normativa. In I.I.E. (Ed.). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: I.I.E.

Fernandes, D., Ferraz, M. J., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L., Neves, N. (1994b). Da avaliação formativa à aprendizagem reflexiva. In I.I.E. (Ed.). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: I.I.E.

Garganta, J. (2007). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências [Versão eletrónica]. *ResearchGate*, 8, 19-27. Acedido em 7 de novembro de 2019 em <https://www.researchgate.net/publication/277101155>

Gonçalves, J. (2009). *Voleibol –Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.

Hardman, K. (2009). A review of the global situation of Physical Education in schools. *International Journal of Physical Education*, 46(3), 2-21.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e

Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1(1), 55-67. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_48-1\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4)

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*. Revisão dos PNEF (1989) homologada pelo Dec-Lei nº 6/2001 e pelo Dec-Lei nº 7 de 2001, de 16 de Janeiro. Edição online da DGIDC-ME. Acedido em 30 de Junho, 2019 em <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica-0>

Junior, N. (2006). Ensinando Voleibol: uma revisão. *Psicopedagogia Online-Educação e Saúde*. Acedido a 16 de novembro de 2019 em [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/Psicopedagogia\\_Voleibol.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/Psicopedagogia_Voleibol.pdf).

Kripka, R., Scheller, M., & Bonotto, D. (2015). Pesquisa Documental: considerações sobre conceitos e características na pesquisa qualitativa. In Atas – Investigação Qualitativa na Educação (pp. 243-247). Disponível em: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/252/248>

Lozano, C., Correias, R., & Costa, S. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica? / Outdoor activities as part of the content of Physical Education, theory or practice? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27–36.

Marques, A., Carreiro da Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação Física. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo- Comité Olímpico de Portugal, em <http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/HomePage.aspx>.

Magliaro, S. G., Lockee, B. B., & Burton, J. K. (2005). Direct instruction revisited: A key model for instructional technology. *Educational technology research and development*, (53), 41–55. <https://doi.org/10.1007/BF02504684>

Meirinhos, M., Osório, A. (2010). O estudo de caso como estratégia de investigação em educação. *Revista Educação*, 2(2), 49-65.

Mendonça, J. T. (2016, Abril 2). A arte de corrigir. E, A Revista do Expresso, p. 90.

Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P., & Araújo, R. (2013). Modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In F., Tavares, *Jogos Desportivos Coletivos: ensinar a jogar* (4ª ed., pp. 73-122). Porto: FADEUP.

Mesquita, I., Marques, A., & Maia, J. (2001). A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em voleibol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 33-39.

Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Direção Geral dos Ensinos Básico e Secundário. Ministério da Educação.

Monteiro, L. (2017). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Teoria e Metodologia do Treino, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. (<https://www.ulusofona.pt/licenciaturas/educacao-fisica-e-desporto/teoria-e-metodologia-do-treino/ULHT495-1-1085>).

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education. First online edition*. Florida: Autor. Retirado de: <https://spectrumofteachingstyles.org/>

Moura, A., Monteiro, J. & Batista, P. (2018). Impacto da implementação de modelos centrados no aluno na aprendizagem do voleibol. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 39-50.

Palao, J.M., Santos, J.A., & Urena, A. (2004). Effect of setter position on the block in volleyball. *International Journal of volleyball research*, 7(1), 29-32.

Paolini, M. (2003). O treino dos sub-14. *Boletim Técnico da Federação Portuguesa de Voleibol*, 2(2), 2-7.

Pedro, D. A. C. (2010). O Planeamento Plurianual em Educação Física. Estudo Multicaso em Escolas de Lisboa. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau mestre, orientada por Ana Leça e Luís Bom, Lisboa.

Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process as na Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education. *Science of Gymnastics Journal*, 2(2), 29-40.

Preto, T. & Comédias, J. (2018). Programa e Apontamentos da unidade curricular de Didática das Atividades de Exploração da Natureza, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. (<https://www.ulusofona.pt/mestrados/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/didatica-das-actividades-de-exploracao-da-natureza/ULHT657-9698>).

Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 18(107), 20-25.

Ramos, S. (2016). Programa e Apontamentos da unidade curricular de TPD II – Basquetebol, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. (<https://www.ulusofona.pt/licenciaturas/educacao-fisica-e-desporto/tpd-ii-basquetebol/ULHT495-1-8648>).

Rogado, B. (2004). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. 20(115), 33-38.

Roldão, M. C. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Cadernos de Organização e Gestão Escolar, n.º 2. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Roldão, M. C., & Almeida, S. (2018). *Gestão curricular: Para a autonomia das escolas e professores*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Educação.

Saloio, D., S., M., & Morales-Lozano, A. J. (2017). Conselho de turma: organização, liderança e autonomia. *Revista Lusófona de Educação*, (35), 101-118.

Santos, F., Marques, A., & Martins, J. (2014). Educação física: Que perspectivas, para que objetivos? *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, (4), 26-32.

Saraiva, C. (2017). Compromissos para o ensino e avaliação na educação física: uma experiência de contextualização do programa nacional. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 49-58.

Silva, H., & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, (2), 62-81. Acedido a 4 de setembro de 2019 em [http://edupsi.utad.pt/images/PDF/revistaN2/O\\_professor\\_faz\\_a\\_diferenca\\_no\\_desempenho\\_e\\_scolar\\_dos\\_seus\\_alunos.pdf](http://edupsi.utad.pt/images/PDF/revistaN2/O_professor_faz_a_diferenca_no_desempenho_e_scolar_dos_seus_alunos.pdf).

Soares, J., & Antunes, H., (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas da Educação Física II*, 136-147.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate intensity-endurance and high intensity-intermittent training on anaerobic capacity and  $\dot{V}O_{2\max}$  Med. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, (28), 1327-1330. Retirado de: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Teoldo, I., Greco, P.J., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, (10), 69-77.



Vasconcelos, C., Praia, J. F. & Almeida, L. S. (2003). Teorias de aprendizagem e o ensino/aprendizagem das ciências: da instrução à aprendizagem. *Psicologia Escolar e Educacional*, 7(1), 11-19.

## **Referências Legislativas**

Projeto Educativo AEBF 2014/2018

Regulamento Interno AEBF 2018

Programa do Desporto Escolar 2017/2021

Regulamento Desporto Escolar Voleibol 2019/2020

Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho (Aprendizagens Essenciais de EF)

Decreto-lei n.º 137/2012 de 2 de julho. Diário da República

Decreto-Lei n.º 227/2005 de 28 de dezembro. Diário da República

## Apêndices

### Apêndice 1 – Classificação dos Recursos Espaciais em função das matérias no âmbito da Educação Física na Escola Secundária Braamcamp Freire

| DOMÍNIOS/ MATÉRIAS             |                                   |             | C1                     | C2                   | SG | GG |    |    |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------|----------------------|----|----|----|----|
| DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS | JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS       |             | Andebol                | B                    | S  | NS | B  |    |
|                                |                                   |             | Basquetebol            | B                    | S  | NS | B  |    |
|                                |                                   |             | Futebol                | B                    | S  | NS | B  |    |
|                                |                                   |             | Voleibol               | S                    | S  | NS | B  |    |
|                                | GINÁSTICA                         |             | Ginástica de Solo      | NS                   | NS | B  | S  |    |
|                                |                                   |             | Ginástica de Aparelhos | NS                   | NS | B  | NS |    |
|                                |                                   |             | Ginástica Acrobática   | NS                   | NS | B  | S  |    |
|                                | ATLETISMO                         | CORRIDAS    |                        | Velocidade           | S  | B  | NS | S  |
|                                |                                   |             |                        | Barreiras            | S  | B  | NS | S  |
|                                |                                   |             |                        | Estafetas            | S  | B  | NS | S  |
|                                |                                   |             |                        | Resistência          | S  | B  | NS | S  |
|                                |                                   | SALTOS      |                        | Salto em Comprimento | S  | S  | S  | S  |
|                                |                                   |             |                        | Salto em Altura      | NS | NS | B  | NS |
|                                |                                   | LANÇAMENTOS |                        | Lançamento do Peso   | S  | B  | S  | S  |
|                                | ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS |             | Dança Social           | B                    | B  | B  | B  |    |
|                                |                                   |             | Dança Tradicional      | B                    | B  | B  | B  |    |
|                                | RAQUETAS                          |             | Badminton              | NS                   | NS | S  | B  |    |
|                                |                                   |             | Ténis de Mesa          | NS                   | S  | NS | NS |    |
| PATINAGEM                      |                                   | Patinagem   | NS                     | NS                   | S  | B  |    |    |
| ORIENTAÇÃO                     |                                   | Orientação  | B                      | B                    | NS | NS |    |    |
| CORFEBOL                       |                                   | Corfebol    | B                      | B                    | NS | B  |    |    |
| LUTA                           |                                   | Luta        | NS                     | NS                   | B  | S  |    |    |
| DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA      | APTIDÃO AERÓBIA                   |             | Vaivém                 | S                    | S  | NS | B  |    |
|                                |                                   |             | Milha                  | B                    | B  | NS | S  |    |
|                                | COMPOSIÇÃO CORPORAL               |             | IMC                    | NS                   | NS | B  | NS |    |
|                                |                                   |             | Massa Gorda            | NS                   | NS | S  | S  |    |
|                                |                                   |             | Perímetro Cintura      | NS                   | NS | S  | S  |    |
|                                | APTIDÃO NEUROMUSCULAR             |             | Abdominais             | NS                   | NS | B  | B  |    |
|                                |                                   |             | Flexões de Braços      | NS                   | NS | B  | B  |    |
|                                |                                   |             | Impulsão Vertical      | NS                   | NS | B  | NS |    |
|                                |                                   |             | Impulsão Horizontal    | NS                   | NS | B  | B  |    |
|                                |                                   |             | Agilidade 4x10m        | B                    | B  | B  | B  |    |
|                                |                                   |             | Velocidade 20m/40m     | B                    | B  | NS | S  |    |
|                                |                                   |             | Senta e Alcança        | NS                   | NS | B  | B  |    |
|                                | Flexibilidade de Ombros           |             | B                      | B                    | B  | B  |    |    |

Legenda: B – Bom; S – Satisfaz; NS – Não Satisfaz

Esta tabela apresenta, de forma resumida, a análise feita pelo núcleo de estágio sobre as condições de cada espaço para a lecionação das matérias do currículo de Educação Física. De facto, nesta escola os espaços não são muito polivalentes o que vai exigir dos estagiários reflexão e criatividade no planeamento das aulas para garantir a coerência e progressão nas aprendizagens dos alunos

## Apêndice 2 – Contributo da Área Disciplinar de Educação Física no Plano Anual de Atividades

Relativamente ao Plano Anual de Atividades foram previamente definidos em Conselho Pedagógico dois momentos em que a escola desenvolve um conjunto de atividades organizadas pelos vários departamentos do agrupamento. O primeiro momento foi no final do 1º semestre, nos dias 18, 19 e 20 de dezembro e o segundo momento seria no final do 2º semestre, na semana do agrupamento a realizar-se nos dias 4, 5, 8 e 9 de junho. No que à área disciplinar de Educação Física diz respeito estava previsto serem organizados quatro torneios: Torneio de Andebol (18 de dezembro 2019); Torneio de Badminton (19 de dezembro 2019); Torneio de Basquetebol (20 de dezembro 2019) e Torneio de Voleibol (4 de junho 2020).

A distribuição dos torneios desta forma tem por base um conjunto de argumentos. O primeiro argumento está relacionado com os núcleos de Desporto Escolar, isto é, realizam-se primeiramente os torneios de andebol, badminton e basquetebol com o intuito de desafiar os alunos a integrar os núcleos de desporto escolar destas modalidades que têm, por norma, menos praticantes. O torneio de basquetebol realiza-se também nesta primeira fase porque os vencedores ficam apurados para o torneio 3x3 da Compal Air. Além disso, pretendia-se evitar que neste primeiro momento só fossem realizados torneios de jogos desportivos coletivos, incluindo-se desta forma o badminton como desporto individual. Uma outra razão para o voleibol ser o último torneio deve-se à dificuldade técnica inerente a esta modalidade. Assim, no final do ano, após um ano de processo ensino-aprendizagem espera-se que os alunos tenham evoluído e que o torneio seja mais equitativo. Paralelamente a isto, estas decisões foram tomadas em concordância com os recursos espaciais e com as condições meteorológicas.

Além dos torneios internos, a escola organizará ainda o corta-mato escolar, no dia 5 de dezembro, cujos apurados seguirão para a fase regional “Concelhio”. Neste âmbito, o núcleo de estágio procurará ter uma participação ativa quer na preparação e organização dos torneios/ provas quer no seu decorrer.

### Apêndice 3 – Análise dos Recursos Espaciais, Materiais, Temporais e Humanos no âmbito da Educação Física na Escola Secundária Braamcamp Freire

| Tipo de Recursos | Observações                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Espaciais        | <p><b>Espaços de Aula:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 espaços: 2 exteriores (C1 e C2), 2 interiores (Ginásio Grande; Sala de Ginástica) e uma sala no bloco de EF;</li> <li>- O espaço C2 é um local de passagem/ recreio, ou seja, não é um espaço concebido para as aulas de EF, aparentando ser uma solução de recurso;</li> <li>- O GG, único espaço coberto que permite a lecionação de JDC, tem as dimensões de um campo de basquetebol (28m x 15m) comprometendo assim o ensino do andebol/ futebol;</li> <li>- Os espaços exteriores não são cobertos o que significa que em caso de chuva as aulas terão de ser obrigatoriamente teóricas, em sala de aula. Além disso, são espaços mais expostos às condições meteorológicas (frio/ calor) pelo que exigem um planeamento e gestão de aula mais cuidado e ajustado.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Materiais        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A escola apresenta variedade de material apesar de considerar que poderia haver maior quantidade uma vez que funcionam quase sempre quatro turmas em simultâneo;</li> <li>- Colchões e Aparelhagem: não se podem usar no exterior;</li> <li>- Bolas Voleibol: há bolas específicas para utilizar no exterior. Estas estão deterioradas e não são agradáveis ao toque por isso não são adequadas para a aprendizagem;</li> <li>- Na Sala de Ginástica só podem ser usadas bolas pequenas e moles;</li> <li>- Há material que só pode ser usado pelo curso profissional de Desporto- não concordo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Temporais        | <p><b>Carga horária semanal EF:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprimento da condição legal da carga horária semanal (DL n.º 7/2001);</li> <li>- A distribuição da carga horária semanal não vai ao encontro dos PNEF. Por exemplo, as aulas do 11º ano estavam divididas em duas sessões de 90 minutos;</li> <li>- A área disciplinar deve apresentar à Direção da escola argumentos que suportem a necessidade de ajustamento da distribuição da carga horária semanal em EF.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | <p><b>Entrada e saída das aulas EF:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos só podem entrar para o balneário para se equiparem após o toque de entrada para a aula, o que significa que ao tempo horário terá de ser descontado o tempo que os alunos despendem no balneário - não concordo;</li> <li>- Os alunos têm de sair 10 minutos mais cedo aula para se desequiparem e higienizarem;</li> <li>- É importante arranjar uma alternativa no sentido de, ao toque de entrada, os alunos já se encontrarem equipados no espaço de aula e que, após o toque de saída, estes tenham tempo para cuidar da sua higiene pessoal, de se alimentarem e hidratarem sem prejudicar as aulas antecedentes e precedentes. Uma estratégia possível seria a entrada dos alunos para o balneário 5 minutos antes do toque. O tempo do intervalo também poderia ser revisto (aumentar ou ajustar) porque os intervalos não têm a mesma duração, sendo mais difícil para os alunos que têm um intervalo mais curto se despacharem;</li> <li>- Os alunos não se podem equipar para fazer aula se entrarem no segundo tempo da aula. Estes alunos não têm falta e devem realizar uma tarefa diferente na aula (relatório sobre a aula, ficha de trabalho, pesquisa sobre um tema, etc.) - não concordo.</li> </ul> |
|                  | <p><b>Regime de opções (11º e 12º anos):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar aulas em simultâneo de turmas destes anos de escolaridade para que se possam proporcionar oportunidades educativas mais eficazes para a aprendizagem dos alunos, nomeadamente na gestão das matérias de avaliação e na formação de grupos;</li> <li>- Para melhorar a gestão dos horários escolares, a área disciplinar tem de demonstrar a importância desta conjugação como condição necessária ao desenvolvimento da EF, apresentando propostas com critérios de construção de horários em conselho pedagógico.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Humanos          | <p><b>Pessoal docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importância da formação contínua com vista ao desenvolvimento da disciplina bem como à melhoria da ação educativa. A área disciplinar, interna e externamente, deveria organizar-se no sentido de desenvolver e se envolver em ações de formação.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | <p><b>Pessoal não docente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouco auxiliares de ação educativa para as responsabilidades que têm (condicionante);</li> <li>- Desenvolver plano de formação contínua.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Apêndice 4 – Planeamento da 1.ª Etapa – Prognóstico

| Planeamento da 1.ª Etapa – Prognóstico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ano e Turma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Etapa Planeamento  | Número de Aulas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Número de Alunos |
| 11.º 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prognóstico        | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29               |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentar regras e normas de funcionamento logístico da disciplina de Educação Física na ESBF;</li> <li>- Recolher dados biográficos dos alunos;</li> <li>- Explicar o programa, processo de avaliação e critérios de classificação da disciplina;</li> <li>- Recolher medidas de avaliação do FITescola (peso, altura, perímetro da cintura e flexibilidade);</li> <li>- Realizar um teste diagnóstico;</li> <li>- Realizar a ficha do regime de opções;</li> <li>- Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos.</li> </ul> |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os alunos em atividades de EF;</li> <li>- Rever/atualizar as aprendizagens obtidas no ano letivo anterior;</li> <li>- Criar rotinas e estabelecer regras;</li> <li>- Identificar as matérias prioritárias e possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF;</li> <li>- Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formação de grupos, segurança);</li> <li>- Potenciar um clima de aula favorável à aprendizagem dos alunos.</li> </ul> |                  |
| Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Espaço             | Matérias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| 18/09/2019<br>Aula nº1 e 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sala de Aula (138) | Apresentar regras e normas de funcionamento logístico da disciplina de Educação Física na ESBF;<br>Recolher dados biográficos dos alunos;<br>Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
| 20/09/2019<br>Aula nº3 e 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sala de Aula (138) | Explicar o programa, processo de avaliação e critérios de classificação da disciplina;<br>Recolher medidas de avaliação do FITescola (peso, altura);<br>Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| 25/09/2019<br>Aula nº5 e 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sala de Aula (138) | Realizar o teste diagnóstico;<br>Recolher medidas de avaliação do FITescola (perímetro da cintura e flexibilidade dos membros inferiores);<br>Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |
| 27/09/2019<br>Aula nº7 e 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sala de Aula (138) | Revisão do programa, processo de avaliação e critérios de classificação da disciplina;<br>Recolher a ficha do regime de opções;<br>Recolher medidas de avaliação do FITescola (flexibilidade de ombros);<br>Analisar a dinâmica da turma e a relação entre os seus alunos.                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
| 02/10/2019<br>Aula nº9 e 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | GG                 | FITescola: Abdominais;<br>JDC (Voleibol);<br>Badminton.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| 04/10/2019<br>Aula nº11 e 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | GG                 | FITescola: Flexões de Braços;<br>Badminton;<br>JDC (Andebol).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
| 09/10/2019<br>Aula nº13 e 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | C1                 | JDC (Basquetebol; Andebol).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |
| 11/10/2019<br>Aula nº15 e 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | C1                 | JDC (Basquetebol; Futebol);<br>Atividades de Exploração da Natureza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| 16/10/2019<br>Aula nº17 e 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sala de Ginástica  | FITescola: Impulsão Vertical;<br>Salto em Altura;<br>Ginástica de Solo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| 18/10/2019<br>Aula nº19 e 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sala de Ginástica  | Ginástica de Aparelhos;<br>Ginástica Acrobática.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |

|                              |    |                                                                                            |
|------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23/10/2019<br>Aula nº21 e 22 | C2 | Corrida de Velocidade;<br>Corrida de Estafetas;<br>Dança.                                  |
| 25/10/2019<br>Aula nº23 e 24 | C2 | Corrida de Barreiras;<br>Lançamento do Peso;<br>Atividades de Exploração da Natureza.      |
| 30/10/2019<br>Aula nº25 e 26 | GG | FITescola: Vaivém;<br>Dança;<br>FITescola: Impulsão Horizontal;<br>Avaliações necessárias. |

*Quadro de planeamento adaptado de Dias, F. (2020).*

## Apêndice 5 – Ficha Biográfica de Educação Física



### FICHA BIOGRÁFICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

#### **SAÚDE**

1. Tens dificuldades: ☐ Visuais; ☐ Auditivas; ☐ Motora; ☐ Linguagem;  
☐ Outras \_\_\_\_\_

#### **PRÁTICA DESPORTIVA**

2. Praticas atividade desportiva? \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

3. Quantos treinos tens por semana? \_\_\_\_\_ Quantas horas por semana? \_\_\_\_\_

4. Estás inscrito no Desporto Escolar? Qual? \_\_\_\_\_

4.1. Porquê? \_\_\_\_\_

#### **EDUCAÇÃO FÍSICA**

5. Que matérias mais gostas? \_\_\_\_\_

6. Que matérias menos gostas? \_\_\_\_\_

7. Em que matérias te sentes mais capaz? \_\_\_\_\_

8. Em que matérias tens mais dificuldade? \_\_\_\_\_

9. Conheces a forma de avaliação da disciplina? Que parâmetros são avaliados?  
\_\_\_\_\_

10. Que nota entendes poder alcançar este ano a Educação Física? \_\_\_\_\_

#### **TURMA**

11. Quem é para ti o líder da turma? \_\_\_\_\_

12. Se fores sair à noite quais os 3 amigos que escolherias? \_\_\_\_\_

13. Durante a aula prática de Educação Física com quem gostas de trabalhar?  
\_\_\_\_\_

14. Caso te pedissem para realizar um trabalho de Educação Física quem escolherias?  
\_\_\_\_\_

## Apêndice 6 – Ficha do Regime de Opções



### REGIME DE OPÇÕES

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

|             | Modalidade         | Nível (I/E/A) | Dificuldades |
|-------------|--------------------|---------------|--------------|
| JDC         | Andebol            |               |              |
|             | Basquetebol        |               |              |
|             | Futebol            |               |              |
|             | Voleibol           |               |              |
| GINÁSTICA   | Gin. Solo          |               |              |
|             | Gin. Aparelhos     |               |              |
|             | Gin. Acrobática    |               |              |
| ATLETISMO   | Velocidade         |               |              |
|             | Estafetas          |               |              |
|             | Barreiras          |               |              |
|             | Resistência        |               |              |
|             | Salto Altura       |               |              |
|             | Salto Comprimento  |               |              |
|             | Lançamento do Peso |               |              |
| ARE         | Dança Tradicional  |               |              |
|             | Dança Social       |               |              |
| ALTERNATIVO | Badminton          |               |              |
|             | Patinagem          |               |              |
|             | Orientação         |               |              |
|             | Corfebol           |               |              |

As minhas opções são:

|          |                              |  |
|----------|------------------------------|--|
| MATÉRIAS | JOGO DESPORTIVO COLETIVO     |  |
|          | JOGO DESPORTIVO COLETIVO     |  |
|          | GINÁSTICA OU ATLETISMO       |  |
|          | ATIVIDADE RÍTMICA EXPRESSIVA |  |
|          | ALTERNATIVA                  |  |
|          | ALTERNATIVA                  |  |



## Apêndice 7 – Metas Individuais para Regulação em Aula (MIRA)

| METAS INDIVIDUAIS PARA REGULAÇÃO EM AULA   EDUCAÇÃO FÍSICA                                                                                                                                                |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| Foto                                                                                                                                                                                                      | NOME                    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVOS TERMINAIS |       |
|                                                                                                                                                                                                           | DATA DE NASCIMENTO      |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      | Matéria             | Nível |
|                                                                                                                                                                                                           | TURMA                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | ANO LETIVO              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | 2ª ETAPA                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | CONSIDERAÇÕES           |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| <b>DIAGRAMA DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b><br><p><b>Legenda:</b><br/> A → Avançado // PA → Parte Avançado<br/> E → Elementar // PE → Parte Elementar<br/> I → Introdução // PI → Parte Introdução</p> |                         |                                            | <b>DIAGRAMA DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA</b><br><p><b>Legenda:</b><br/> PA → Perfil Atlético // CZSAF → Confortável ZSAF<br/> PZSAF → Dentro mas próximo ZSAF // ZSAF → Zona Saudável AF<br/> FPZSAF → Fora mas perto ZSAF // LZSAF → Longe da ZSAF</p> |                     |       |
| <b>DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>                                                                                                                                                                     |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| Matéria                                                                                                                                                                                                   | Objetivos               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| <b>DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA</b>                                                                                                                                                                          |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| <b>DOMÍNIO</b>                                                                                                                                                                                            | <b>PROVA</b>            | <b>VALORES (REFERÊNCIA/ PESSOAL/ META)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| Aptidão Aeróbia                                                                                                                                                                                           | Vaivém                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| Composição Corporal                                                                                                                                                                                       | IMC                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Perímetro de Cintura    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| Aptidão Neuromuscular                                                                                                                                                                                     | Flexões de Braços       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Abdominais              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Velocidade 40m          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Impulsão Vertical       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Impulsão Horizontal     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Senta e Alcança         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
|                                                                                                                                                                                                           | Flexibilidade de Ombros |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| <b>DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS</b>                                                                                                                                                                          |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                 |                         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |       |

## Apêndice 8 – Planeamento da 2.ª Etapa – Prioridades

| Planeamento da 2.ª Etapa – Prioridades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                     |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ano e Turma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Etapa Planeamento | Número de Aulas                                                                                     | Número de Alunos |
| 11.º 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prioridades       | 16                                                                                                  | 29               |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                     |                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Reforçar a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos nas matérias identificadas como prioritárias, aumentando o número de experiências nas mesmas;</li><li>- Atingir os objetivos intermédios I;</li><li>- Desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos;</li><li>- Atingir as metas intermédias no Domínio da Aptidão Física.</li></ul> |                   |                                                                                                     |                  |
| Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Espaço            | Matérias                                                                                            |                  |
| 08/11/2019<br>Aula nº29 e 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C1                | JDC (Basquetebol e Andebol).                                                                        |                  |
| 13/11/2019<br>Aula nº31 e 32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C2                | Atletismo: Velocidade; Estafetas; Barreiras e Peso;<br>JDC (Voleibol e Basquetebol);<br>Dança.      |                  |
| Reuniões Intercalares do 1º Semestre: 15 a 18 de novembro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                                                                                                     |                  |
| 20/11/2019<br>Aula nº33 e 34                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ginásio           | JDC (Basquetebol e Voleibol);<br>Badminton;                                                         |                  |
| 22/11/2019<br>Aula nº35 e 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ginásio           | Ginástica: Solo e Acrobática.                                                                       |                  |
| 27/11/2019<br>Aula nº37 e 38                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C1                | JDC (Basquetebol; Andebol e Futebol)                                                                |                  |
| 29/11/2019<br>Aula nº39 e 40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C1                |                                                                                                     |                  |
| 04/12/2019<br>Aula nº41 e 42                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sala de Ginástica | Ginástica: Solo; Aparelhos e Acrobática;<br>Dança;<br>Badminton.                                    |                  |
| 06/12/2019<br>Aula nº43 e 44                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sala de Ginástica |                                                                                                     |                  |
| 11/12/2019<br>Aula nº45 e 46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C2                | Atletismo: Velocidade; Estafetas; Barreiras e Peso;<br>JDC (Voleibol e Basquetebol);<br>Orientação. |                  |
| 13/12/2019<br>Aula nº47 e 48                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C2                | Atletismo: Velocidade; Estafetas; Barreiras e Peso;<br>JDC (Voleibol e Futebol);<br>Dança.          |                  |
| 18 a 20 Dezembro – Torneios Desportivos // 23 Dezembro a 5 Janeiro – Interrupção Letiva (Natal)                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                     |                  |
| 08/01/2020<br>Aula nº49 e 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C1                | JDC (Basquetebol e Andebol).                                                                        |                  |
| 10/01/2020<br>Aula nº51 e 52                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C1                |                                                                                                     |                  |
| 15/01/2020<br>Aula nº53 e 54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sala de Ginástica | Fitescola: Abdominais;<br>Ginástica: Solo; Aparelhos e Acrobática;<br>Badminton.                    |                  |
| 17/01/2020<br>Aula nº55 e 56                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sala de Ginástica | Fitescola: Flexões de Braços;<br>Ginástica: Solo e Aparelhos;<br>Dança;<br>Badminton.               |                  |
| 22/01/2020<br>Aula nº57 e 58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C2                | Atletismo: Velocidade, Estafetas, Barreiras e Peso;<br>JDC (Voleibol e Futebol).                    |                  |
| 24/01/2020<br>Aula nº59 e 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | C2                | Fitescola: Vaivém;<br>JDC (Voleibol);<br>Orientação.                                                |                  |

## Apêndice 9 – Planeamento da 3.ª Etapa – Processo

| Planeamento da 3.ª Etapa – Processo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ano e Turma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Etapa Planeamento      | Número de Aulas                                                                       | Número de Alunos |
| 11.º 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Processo               | 17                                                                                    | 29               |
| Objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                       |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar continuidade às aprendizagens das matérias prioritárias, mantendo o desenvolvimento das restantes matérias;</li> <li>- Atingir os objetivos intermédios II;</li> <li>- Desenvolver a cooperação e colaboração entre os alunos;</li> <li>- Atingir as metas intermédias no Domínio da Aptidão Física.</li> </ul> |                        |                                                                                       |                  |
| Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Espaço                 | Matérias                                                                              |                  |
| 05/02/2020<br>Aula nº 65 e 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sala de Ginástica      | Ginástica: Solo, Aparelhos e Acrobática;<br>Dança;<br>Badminton.                      |                  |
| 07/02/2020<br>Aula nº 67 e 68                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sala de Ginástica      |                                                                                       |                  |
| 12/02/2020<br>Aula nº 69 e 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C2                     | Atletismo: Velocidade, Barreiras, Estafetas e Peso;<br>JDC (Voleibol);<br>Orientação. |                  |
| 14/02/2020<br>Aula nº 71 e 72                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C2                     |                                                                                       |                  |
| 19/02/2020<br>Aula nº 73 e 74                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginásio                | JDC (Andebol, Basquetebol e Voleibol);<br>Badminton.                                  |                  |
| 21/02/2020<br>Aula nº 75 e 76                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginásio                |                                                                                       |                  |
| 26/02/2020<br>Aula nº 77 e 78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C1                     | JDC (Andebol, Basquetebol e Futebol);<br>Orientação.                                  |                  |
| 28/02/2020<br>Aula nº 79 e 80                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C1                     |                                                                                       |                  |
| 04/03/2020<br>Aula nº 81 e 82                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sala de Ginástica      | Ginástica: Solo, Aparelhos e Acrobática;<br>Salto em Altura;<br>Dança.                |                  |
| 06/03/2020<br>Aula nº 83 e 84                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sala de Ginástica      |                                                                                       |                  |
| 11/03/2020<br>Aula nº 85 e 86                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C2                     | Atletismo: Velocidade, Barreiras, Estafetas e Peso;<br>JDC (Futebol).                 |                  |
| 13/03/2020<br>Aula nº 87 e 88                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C2                     |                                                                                       |                  |
| 18/03/2020<br>Aula nº 89 e 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginásio                | JDC (Basquetebol e Voleibol);<br>Ginástica: Solo e Acrobática;<br>Badminton.          |                  |
| 20/03/2020<br>Aula nº 91 e 92                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ginásio                |                                                                                       |                  |
| 25/03/2020<br>Aula nº 93 e 94                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C1                     | JDC (Andebol e Futebol);<br>Dança;<br>Orientação (preparação Saída de Campo).         |                  |
| 27/03/2020<br>Aula nº 95 e 96                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | C1                     |                                                                                       |                  |
| 01/04/2020<br>Aula nº 97 e 98                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Parque Urbano do Jamor | Saída de Campo de Educação Física.                                                    |                  |

## Apêndice 10 – Projeto Cidadania e Desenvolvimento

O Projeto Cidadania e Desenvolvimento vem no seguimento da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) definida no Programa do XXI Governo Constitucional para a área da Educação. Na Escola Secundária Braamcamp Freire este projeto deve ser desenvolvido sob coordenação do Diretor de Turma com contributo dos restantes professores da turma. Para a dinamização deste projeto dispõem-se de 45 minutos por mês.

No conselho de turma inicial, aquando da apresentação do projeto, os professores referiram não tencionar despendar aulas para o desenvolver. O DT compreendeu a posição dos professores porque a prioridade é o ensino dos conteúdos de cada disciplina e os professores são cada vez mais sobrecarregados com várias atividades e exigências da escola, no entanto, reforçou a ideia de que se todos os professores tiverem um contributo menos sobrecarregado fica cada professor. Neste sentido, disponibilizei-me para apresentar uma proposta geral para o projeto alinhando o currículo das disciplinas com as temáticas do Projeto Cidadania e Desenvolvimento e a respetiva calendarização.

A forma como cada disciplina desenvolveria o seu tema ficava à responsabilidade de cada professor, isto porque houve a tentativa de se tentar uniformizar a forma de desenvolvimento dos temas mas não se chegou a um consenso. Depois de realizada a atividade, cada professor deveria enviar um breve relatório com os objetivos, plano e balanço da atividade que seriam compilados pelo Diretor de Turma. Assim, fui analisar as aprendizagens essenciais de cada disciplina bem como as temáticas do projeto para encontrar pontos de interesse entre estes. A tabela 14, retrata a proposta que apresentei:

| Planeamento do Projeto Cidadania e Desenvolvimento |                                                 |                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Data                                               | Temática de Cidadania e Desenvolvimento         | Disciplina Curricular |
| Outubro 2019                                       | Explicação do Projeto                           | Assembleia de Turma   |
| Novembro 2019                                      | Direitos Humanos                                | Português             |
| Dezembro 2019                                      | Literacia Financeira e Educação para o Consumo  | MACS                  |
| Janeiro 2020                                       | Igualdade de Género                             | História A            |
| Fevereiro 2020                                     | Desenvolvimento Sustentável/ Educação Ambiental | Geografia             |
| Março 2020                                         | Instituições e Participação Democrática         | Filosofia             |
| Abril 2020                                         | Interculturalidade                              | Inglês                |
| Maio 2020                                          | Saúde                                           | Educação Física       |
| Maio/ Junho 2020                                   | Balanço do Projeto                              | Assembleia de Turma   |

Tabela 14- Planeamento do Projeto Cidadania e Desenvolvimento

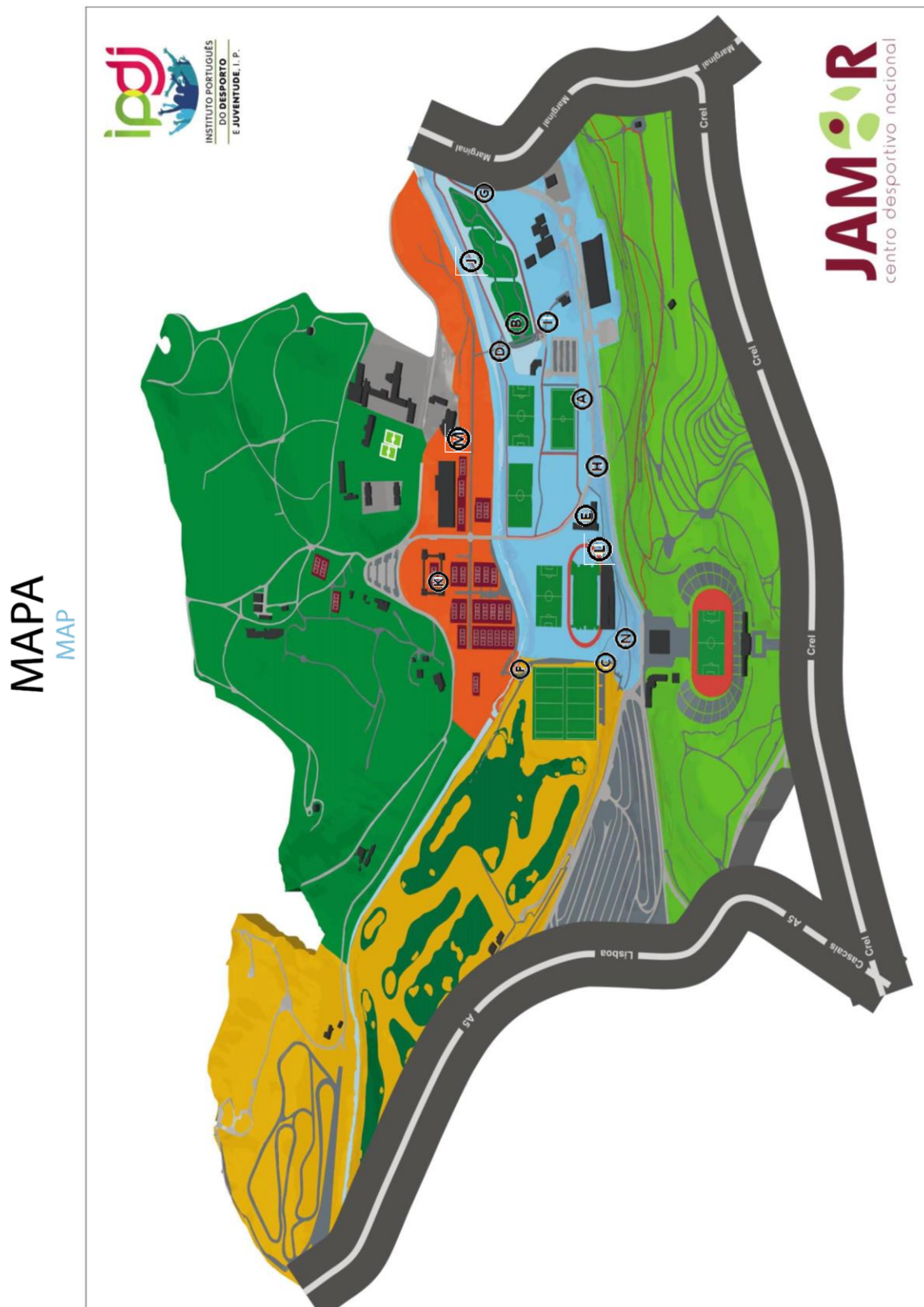
Relativamente à Educação Física o tema era Saúde. À semelhança de outros projetos desenvolvidos com a turma na escola, e tendo por base a minha experiência enquanto aluna, considerei importante escolher um tema na qual os alunos pudessem ver uma possível aplicação prática, ou seja, que lhes pudesse ser útil. Desta forma, na 1.<sup>a</sup> etapa do projeto Cidadania e Desenvolvimento fui procurar informações sobre o mesmo mais especificamente sobre a área da saúde. Considerando o que referi atrás e a idade dos alunos da minha turma escolhi o tema do Suporte Básico de Vida [SBV]. No site da Educação para a Cidadania encontrei documentos de apoio sobre esta temática para os professores e foi com base neles e com mais informação recolhida que comecei a trabalhar neste projeto. Durante esta fase de pesquisa verifiquei que existia um programa de desenvolvimento de SBV, no âmbito deste projeto, para alunos do ensino secundário. Este programa era relativamente mais complexo e longo pelo que exigiria mais carga horária e um conhecimento mais aprofundado. Desta forma, deixei como proposta ao DT a continuidade desta temática no 12º ano, se os alunos considerassem importante e interessante realizar todo o programa.

Na 2.<sup>a</sup> etapa, depois de analisar alguns documentos sobre a temática defini os objetivos: 1) Compreender a cadeia de sobrevivência; 2) Conhecer o algoritmo de Suporte Básico de Vida e 3) Identificar os riscos para o reanimador. As manobras de Suporte Básico de Vida permitem ganhar tempo, mantendo a oxigenação das células até à chegada de ajuda diferenciada. Neste sentido, é fundamental saber como e quando pedir ajuda e iniciar de imediato as manobras de SBV. Assim, durante esta etapa procurei sintetizar os conteúdos que queria ensinar aos alunos e começar a pensar no formato da atividade. Num primeiro momento pensei em contactar algumas entidades locais como o Centro de Saúde ou os Bombeiros Voluntários da Pontinha que poderiam ter um contributo importante ao nível não só do conhecimento como também do material. No entanto, como isso poderia envolver algumas questões administrativas e a turma também é grande para todos estarem a experimentar com material específico, ao ser uma atividade somente interna poderia gerir melhor quer o tempo quer a forma e o conteúdo da atividade e, por isso, optei por não envolver nenhuma entidade externa.

Na 3.<sup>a</sup> etapa comecei a construir a atividade mas infelizmente não tive oportunidade de realizá-la devido à pandemia da COVID-19. O ponto de partida para a atividade era uma situação real, isto é, um teatro combinado com cerca de dois ou três alunos da turma em que era simulada uma queda pelo estado de inconsciência de um aluno que se dirigia para a sua aula de Educação Física e que perante a situação o

professor teve que agir aplicando o algoritmo do SBV. Depois disto, dava-se seguimento através de uma parte mais teórica de explicação do que é o estado de inconsciência, a paragem cardiorrespiratória e como intervir através do algoritmo para depois podermos ter aplicação prática de simulação de situações de reanimação. No fundo, pretendia que fosse uma atividade simples mas com interesse, que acima de tudo tivesse significado para os alunos.

## Apêndice 11 – Mapa da Saída de Campo

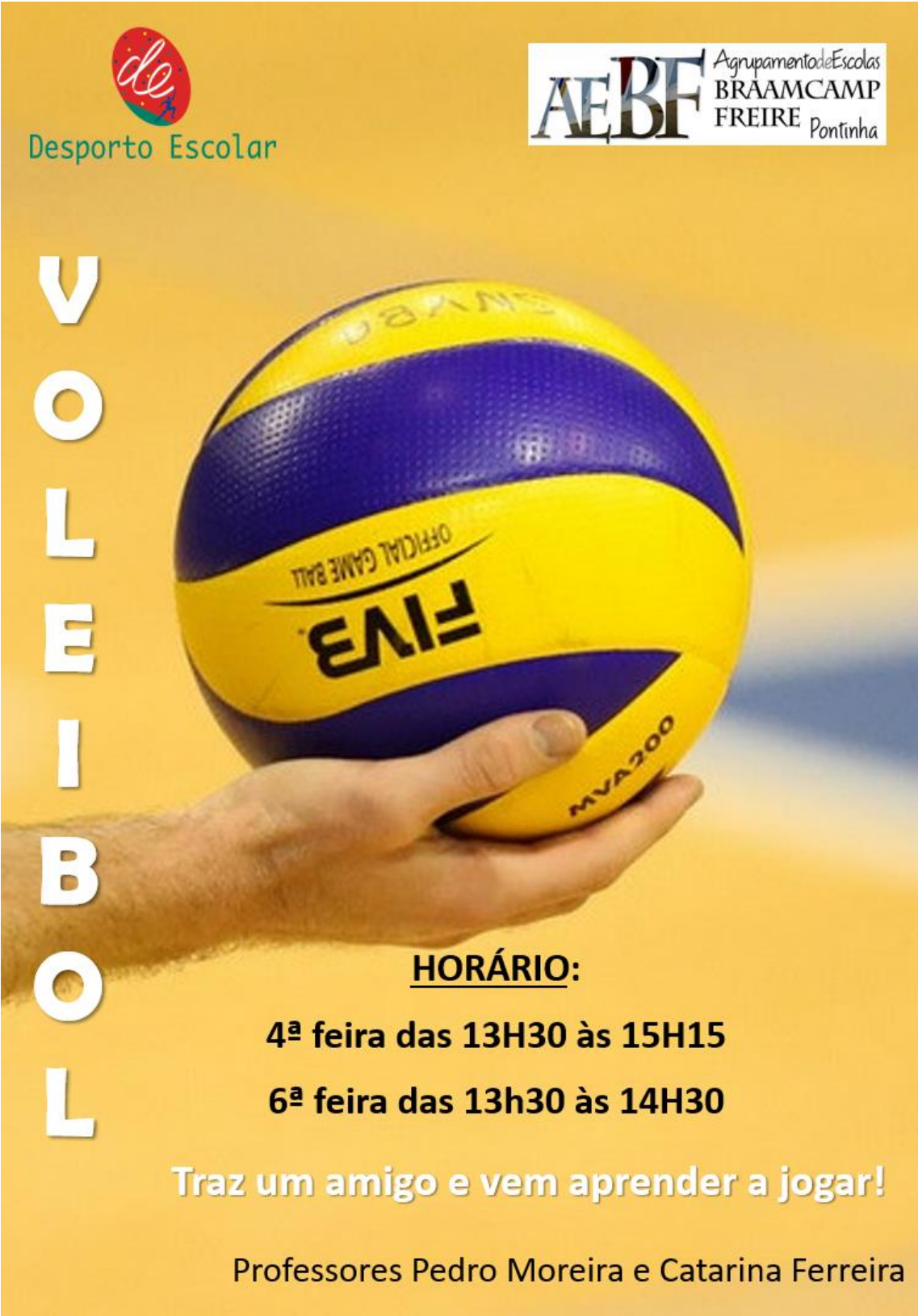


## Apêndice 12 – Cartão de Controlo da Saída de Campo

| CARTÃO DE CONTROLO |           |                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |          |
|--------------------|-----------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| GRUPO              |           |                                            |                                                                                                                                                                                                                                 |          |
| POSTO              | PONTUAÇÃO | LOCAL DA FOTO                              | PERGUNTA                                                                                                                                                                                                                        | RESPOSTA |
| A                  | 5         | Tenda do Parque Infantil                   | NaCL é a fórmula química do quê?                                                                                                                                                                                                |          |
| B                  | 20        | Campos de Mini-Golfe                       | Quantos circuitos de mini-golfe existem?                                                                                                                                                                                        |          |
| C                  | 20        | No fim da Escadaria                        | Qual o nome da árvore que está no lado esquerdo de quem desce a escadaria? Quantos degraus tem a escadaria?                                                                                                                     |          |
| D                  | 5         | Ginásio ao ar livre (nas máquinas)         | Quais as recomendações de atividade física para jovens dos 5 aos 17 anos?                                                                                                                                                       |          |
| E                  | 10        | Café                                       | Quanto custa uma garrafa de água de 5 dL?                                                                                                                                                                                       |          |
| F                  | 15        | Com a cascata no fundo                     | O que significa a sigla UTA?                                                                                                                                                                                                    |          |
| G                  | 15        | Todos em cima das barras que estão no chão | Como se designa o movimento literário e artístico do século XIX que captava de modo objetivo e rigoroso a realidade? Opôs-se à emoção e ao subjetivismo do Romantismo.                                                          |          |
| H                  | 5         | Parede de Escalada sem pés no chão         | Quantas presas azuis tem a parede frontal de Escalada?                                                                                                                                                                          |          |
| I                  | 5         | Placa indicativa Canoagem                  | Qual é o maior oceano da Terra?                                                                                                                                                                                                 |          |
| J                  | 10        | Banco de jardim (Família Feliz)            | No “Auto da Barca do Inferno”, que personagens entram na barca do Diabo?                                                                                                                                                        |          |
| K                  | 20        | Court principal de ténis                   | Qual o evento desportivo que se realiza neste espaço?                                                                                                                                                                           |          |
| L                  | 10        | Com a Pista de Atletismo atrás             | Quais as disciplinas de Atletismo que podem ser praticadas nesta pista?                                                                                                                                                         |          |
| M                  | 10        | Casa assombrada                            | Que obra escreveu Padre António Vieira?                                                                                                                                                                                         |          |
| N                  | 15        | Bloco de Cimento nº 3                      | Estás a uma altura de 3 km do chão e a 4 km do local de partida. Se fizeres em Slide desse local até ao ponto de início, que distancia percorres?                                                                               |          |
| O                  | 5         | Bebedouro                                  | No ser humano, em situação de exercício físico intenso num curto período de tempo, as células musculares realizam_____, porque a quantidade de oxigénio disponível é_____, para a produção de energia requerida nesta atividade |          |



Apêndice 13 – Póster Desporto Escolar



The poster features a central image of a hand holding a yellow and blue FIVB MVA200 volleyball. The background is a solid yellow color. On the left side, the word "VOLLEYBALL" is written vertically in large, white, 3D-style capital letters. In the top left corner, there is a logo for "Desporto Escolar" with a red and green circular emblem. In the top right corner, there is a logo for "Agrupamento de Escolas BRAAMCAMP FREIRE Pontinha" with the acronym "AEBF" in large, stylized letters. Below the image of the ball, the text "HORÁRIO:" is underlined, followed by the schedule for the 4th and 6th weeks. At the bottom, there is a call to action and the names of the teachers.

**Desporto Escolar**

**AEBF** Agrupamento de Escolas  
**BRAAMCAMP**  
**FREIRE** Pontinha

**VOLLEYBALL**

**FIVB**  
OFFICIAL GAME BALL  
MVA200

**HORÁRIO:**

**4ª feira das 13H30 às 15H15**

**6ª feira das 13h30 às 14H30**

**Traz um amigo e vem aprender a jogar!**

**Professores Pedro Moreira e Catarina Ferreira**

## Apêndice 14 – Guião da Entrevista

### **A. Apresentação do entrevistador e do entrevistado + Garantia de Confidencialidade**

Boa tarde.

O meu nome é Catarina Ferreira, sou estudante de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e hoje estou na Escola \_\_\_\_\_ para falar com o/a Professor/a \_\_\_\_\_. Antes de iniciarmos a entrevista quero agradecer a sua disponibilidade para colaborar nesta reflexão, e garantir-lhe que todas respostas, uma vez gravadas, serão única e exclusivamente utilizadas para fins académicos. Esta entrevista tem como objetivos analisar as perspetivas dos professores de Educação Física sobre a importância da articulação vertical do currículo e verificar que práticas no âmbito da gestão curricular se desenvolvem nalgumas escolas de Lisboa.

### **B. Questões**

Professor/a, em primeiro lugar pedia-lhe que fizesse uma breve apresentação pessoal referindo o nome, anos de docência, anos de docência nesta escola e cargos que desempenhe na mesma.

1. Considera que a articulação vertical do currículo é uma ferramenta essencial para a aprendizagem dos alunos? Porquê?

2. A articulação vertical do currículo deverá ser um decalque nos Programas Nacionais de Educação Física ou uma adaptação ao contexto escolar realizada pelo grupo/ área disciplinar ou departamento de Educação Física? Porquê?

3. Há algum documento na escola que expresse a articulação vertical do currículo em Educação Física?

3.1. O que contém esse documento? (refere o essencial para cada ano/ciclo relativamente a matérias e níveis?)

3.2. Quais as opções genéricas do currículo do 1.º ao 12.º ano de escolaridade? Isto é, que matérias e competências são consideradas prioritárias, a introduzir e a manter por ano e ciclo de escolaridade?

### **C. Agradecimento pela disponibilidade e colaboração**

Para terminar, quero agradecer uma vez mais a disponibilidade para colaborar neste estudo. Muito obrigada.

## Apêndice 15 – Síntese das respostas das entrevistas

| Questões                                                                                                                                                                                                                                | Resposta                   | Justificação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Considera que a articulação vertical do currículo é uma ferramenta essencial para a aprendizagem dos alunos? Porquê</b>                                                                                                           | <b>Sim (6)</b>             | Combina o currículo entre os vários ciclos e anos de escolaridade, isto é, garante formalmente a progressão e continuidade que é uma questão essencial; <b>(2)</b><br><br>Vai orientar todo o percurso do aluno no agrupamento numa sequência lógica de aprendizagens, como entra, onde está e o que é que temos que percorrer até chegar aos objetivos definidos; <b>(3)</b><br><br>Quando não há uma articulação vertical, acaba por se fazer sempre as mesmas coisas, não há progressão. <b>(1)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2. A articulação vertical do currículo deverá ser um decalque nos Programas Nacionais de Educação Física ou uma adaptação ao contexto escolar realizada pelo grupo/ área disciplinar ou departamento de Educação Física? Porquê?</b> | <b>Contextual (6)</b>      | O objetivo é cumprir os Programas Nacionais mas tendo sempre em conta a nossa realidade tanto física, dos nossos espaços, como também dos nossos alunos, como nos chegam e onde é que nós podemos e queremos chegar; <b>(2)</b><br><br>A articulação deve ter a forma de uma cadeia invertida, isto é, parte do mais abrangente para depois concretizar. Assim, é necessário adequar à escola, ao contexto (materiais), carga horária, contexto socioeconómico; <b>(1)</b><br><br>Tem que ter a base dos programas e tem que ter a adaptação às condições próprias da escola. <b>(3)</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>3. Há algum documento na escola que expresse a articulação vertical do currículo em Educação Física</b>                                                                                                                              | <b>Sim (2)<br/>Não (4)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>3.1. O que contém esse documento? (refere o essencial para cada ano/ciclo relativamente a matérias e níveis?)</b>                                                                                                                    |                            | Plano plurianual de Educação Física do agrupamento de escolas Vergílio Ferreira. Este contém os princípios do plano, as matérias, os objetivos de cada matéria em cada ano que vão ser desenvolvidos e as matérias prioritárias. Relativamente aos objetivos o que fazemos é analisar os objetivos dos níveis e fazemos uma construção progressiva até chegar à concretização do nível; <b>(1)</b><br><br>Há dois. Há um documento que estabelece em linhas gerais as opções, ou seja, a nossa ideia de como é que o currículo progride, o que é que é primeiro, o que é que é prioridade num determinado ciclo, agora isso tem que ser concretizado operacionalmente e por isso concretizamo-lo através de um documento de operacionalização curricular em todas as áreas no currículo no nosso plano plurianual. <b>(1)</b> |
| <b>3.2. Opções genéricas do currículo 1.º Ciclo</b>                                                                                                                                                                                     |                            | Aptidão Física (Força; Velocidade; Agilidade/ Destreza; Resistência; Flexibilidade; Coordenação) → Conhecer o corpo e os materiais; <b>(2)</b><br>Perícias e Manipulações (Passar de várias formas e receber a bola, driblar, lançar); <b>(6)</b><br>Deslocamentos e Equilíbrios (Correr, Saltar); <b>(3)</b><br>Jogos (Pré-Desportivos); <b>(3)</b><br>Futebol (Desenvolvimento óculo-pedal), Voleibol (Contacto muito específico) e Corfebol (Desporto mais coletivo por excelência- não se faz nada sozinho) (3.º e 4.º ano); <b>(1)</b><br>Ginástica; <b>(4)</b><br>Dança; <b>(2)</b>                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | <p>Raquetas (Badminton); <b>(1)</b><br/> Patinagem; <b>(1)</b><br/> Luta/ Judo; <b>(1)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>3.3. Opções genéricas do currículo 2.º Ciclo</b></p>         | <p>Jogos Pré-Desportivos <b>(2)</b> – destaque para o Futebol e Voleibol; <b>(1)</b><br/> JDC: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Corfebol; <b>(3)</b><br/> Ginástica (Solo e Aparelhos- Equilíbrios, enrolamentos, elementos de salto e contacto com aparelhos); <b>(4)</b><br/> Atletismo; <b>(4)</b><br/> Dança; <b>(2)</b><br/> Patinagem; <b>(2)</b><br/> Atividades de Exploração da Natureza; <b>(2)</b><br/> Luta (iniciação); <b>(1)</b><br/> Matérias prioritárias: patinagem, a ginástica de solo e os jogos pré-desportivos <b>(1)</b></p> <p>-----</p> <p><i>O que é a Educação Física → Equipamento, para que serve, como utilizar, utilização dos balneários e higiene;</i><br/> <i>Trabalhar com dados pessoais → Índices de massa corporal; Controlo da frequência cardíaca (como utilizar esta informação);</i><br/> <i>Abstrações das modalidades → Porque é que eu tenho um campo de futsal mas se estou a jogar andebol não posso entrar na área mas no futsal já posso?</i><br/> <i>Trabalhar em grupo.</i></p> |
| <p><b>3.3. Opções genéricas do currículo 3.º Ciclo</b></p>         | <p>JDC: Andebol, Basquetebol, Futebol; Voleibol (aprofundando regras); <b>(3)</b><br/> Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática <b>(1)</b>); <b>(3)</b><br/> Atletismo; <b>(2)</b><br/> Dança; <b>(2)</b><br/> Patinagem; <b>(1)</b><br/> Orientação; <b>(1)</b><br/> Luta <b>(1)</b><br/> Rugby <b>(1)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>3.4. Opções genéricas do currículo Ensino Secundário</b></p> | <p>Jogos Desportivos Coletivos; <b>(3)</b><br/> Ginástica; <b>(2)</b><br/> Condição Física (Aptidão Aeróbia, Abdominais, Flexões, Saltos, Agachamentos- se forem habituados a desenvolver a condição física desde o 1.º ciclo depois acham natural); <b>(1)</b><br/> 10.º ano – Ginástica de solo e aparelhos, Andebol e Voleibol <b>(1)</b><br/> 11.º ano – Basquetebol e Futsal, Ginástica, Atletismo (corridas, saltos e lançamento do peso), Dança e Raquetes <b>(1)</b><br/> 12.º ano – Cada aluno escolhe a matéria a trabalhar; Exploração da Natureza (pontualmente) <b>(1)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Apêndice 16 – Quadro Síntese de Composição Curricular do 5.º ao 12.º ano

**OPÇÕES GENÉRICAS PLURIANUAIS DO CURRÍCULO DO 1.º AO 12.º ANO**

**DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire

2020-2023

| ÁREAS/ SUBÁREAS                          |                       | 2.º CICLO |         | 3.º CICLO |         |         | SECUNDÁRIO |          |          |
|------------------------------------------|-----------------------|-----------|---------|-----------|---------|---------|------------|----------|----------|
|                                          |                       | 5.º ano   | 6.º ano | 7.º ano   | 8.º ano | 9.º ano | 10.º ano   | 11.º ano | 12.º ano |
| <b>JOGOS</b>                             | Jogos Pré-Desportivos | I         | I       |           |         |         |            |          |          |
| <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>       | Andebol               | PI        | I       | I         | I       | I/E     | I/E        | E        | E/A      |
|                                          | Basquetebol           | PI        | I       | I         | I/E     | I/E     | E          | E        | E/A      |
|                                          | Futebol               | PI        | I       | I         | I       | I/E     | I/E        | E        | E/A      |
|                                          | Voleibol              | PI        | I       | I         | I/E     | E       | E          | E/A      | E/A      |
| <b>GINÁSTICA</b>                         | Solo                  | PI        | I       | I         | I/E     | E       | E/A        | E/A      | E/A      |
|                                          | Aparelhos             | PI        | PI      | I         | I/E     | I/E     | E          | E/A      | E/A      |
|                                          | Acrobática            |           |         | PI        | PI      | I       | E          | E/A      | E/A      |
| <b>ATLETISMO</b>                         | Corridas              | PI        | I       | I         | I/E     | E       | E          | E/A      | E/A      |
|                                          | Saltos                | PI        | PI      | I         | I       | I/E     | I/E        | E        | E/A      |
|                                          | Lançamentos           | PI        | PI      | PI        | I       | I       | I/E        | E        | E/A      |
| <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b> | Dança Social          | PI        | PI      | I         | I/E     | I/E     | E          | E/A      | E/A      |
|                                          | Dança Tradicional     | PI        | PI      | I         | I       | I/E     | I/E        | E        | E/A      |
| <b>RAQUETAS</b>                          | Badminton             | PI        | I       | I         | I/E     | E       | E          | E/A      | E/A      |
|                                          | Ténis de Mesa         | PI        | PI      | PI        | I       | I       | I/E        | I/E      | E        |
| <b>PATINAGEM</b>                         | Patinagem             | PI        | PI      | I         | I       | I/E     | I/E        | E        | E/A      |
| <b>OUTRAS</b>                            | Orientação            | PI        | PI      | PI        | I       | I       | I/E        | E        | E/A      |
|                                          | Luta                  | I         | I       |           |         |         |            |          |          |
|                                          | Corfebol              | PI        | I       | I         | I       | I/E     | I/E        | E        | E/A      |
|                                          | Rugby                 | PI        | PI      | PI        | I       | I       | I/E        | I/E      | E/A      |
|                                          | Natação               |           |         |           |         |         |            |          |          |

Legenda: PI (Parte Introdução); I (Introdução); E (Elementar); A (Avançado)

Tabela 1: Composição Curricular e Níveis de Especificação do 5.º ao 12.º ano (Domínio das Atividades Físicas)

Apêndice 17 – Opções Genéricas do 1.º ao 12.º ano (Domínio das Atividades Físicas)

**OPÇÕES GENÉRICAS PLURIANUAIS DO CURRÍCULO DO 1.º AO 12.º ANO**

**DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire

2020-2023

**Princípio geral:** ABCD da Educação Física (Todas as aulas devem, sempre que possível ter presente **A**ptidão física, **B**olas, **C**olchões e **D**ança)

| 1.º CICLO                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.º ANO                                                                                                                                    | 2.º ANO                                                                                                                                    | 3.º ANO                                                                                                                                                                           | 4.º ANO                                                                                                                                                                                                           |
| <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perícias e Manipulação;</li> <li>Deslocamentos e Equilíbrios.</li> </ul> | <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perícias e Manipulação;</li> <li>Deslocamentos e Equilíbrios.</li> </ul> | <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos;</li> <li>Ginástica.</li> </ul>                                                                           | <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos;</li> <li>Ginástica;</li> <li>Patinagem.</li> </ul>                                                                                       |
| <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos;</li> </ul>                                                         | <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos;</li> </ul>                                                             | <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perícias e Manipulação;</li> <li>Deslocamentos e Equilíbrios;</li> <li>Atividades Rítmicas e Expressivas.</li> </ul> | <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perícias e Manipulação;</li> <li>Deslocamentos e Equilíbrios;</li> <li>Atividades Rítmicas e Expressivas;</li> <li>Percursos na Natureza.</li> </ul> |
|                                                                                                                                            | <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades Rítmicas e Expressivas.</li> </ul>                             | <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patinagem;</li> <li>Percursos na Natureza.</li> </ul>                                                            | <b><u>INTRODUZIR:</u></b>                                                                                                                                                                                         |

Tabela 2: Opções Genéricas do 1º Ciclo (Domínio das Atividades Físicas)

| 2.º CICLO                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.º ANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6.º ANO                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Pré-Desportivos (Jogos de Equipa com e sem bola);</li> <li>Habilidades com Bola (Controlo, Condução, Passe/Recepção, Finalização);</li> <li>Ginástica de Solo;</li> <li>Habilidades variadas (básicas) de Atletismo.</li> </ul>             | <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos.</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| <b><u>MANTER:</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginástica de Solo;</li> <li>Dança;</li> <li>Habilidades básicas com Raquetas;</li> <li>Jogos de Oposição com contacto físico;</li> <li>Habilidades básicas de Patinagem;</li> <li>Percursos na Natureza.</li> </ul> |
| <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chamadas e Equilíbrios nos aparelhos e Recepções;</li> <li>Dança;</li> <li>Habilidades básicas com Raquetas;</li> <li>Jogos de Oposição com contacto físico;</li> <li>Habilidades básicas de Patinagem;</li> <li>Percursos na Natureza.</li> </ul> | <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mais habilidades na Ginástica de Aparelhos;</li> <li>Habilidades variadas (básicas) de Atletismo;</li> </ul>                                                                                                    |

Tabela 3: Opções Genéricas do 2.º Ciclo (Domínio das Atividades Físicas)

| 3.º CICLO                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.º ANO                                                                                                                                                                                                      | 8.º ANO                                                                                                                                                                                                                      | 9.º ANO                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dois Jogos Desportivos Coletivos;</li> <li>Ginástica de Solo.</li> </ul>                                                                   | <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginástica de Aparelhos;</li> <li>Badminton.</li> </ul>                                                                                                     | <b><u>PRIORIDADES:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos (1 Nível Introdução e 1 Nível Elementar);</li> <li>Ginástica (1 Nível Elementar);</li> <li>Badminton;</li> <li>Patinagem.</li> </ul> |
| <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os outros dois Jogos Desportivos Coletivos;</li> <li>Ginástica de Aparelhos;</li> <li>Atletismo;</li> <li>Dança;</li> <li>Badminton.</li> </ul> | <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos;</li> <li>Ginástica de Solo;</li> <li>Ginástica Acrobática;</li> <li>Atletismo;</li> <li>Patinagem;</li> <li>Orientação.</li> </ul> | <b><u>MANTER:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginástica Acrobática;</li> <li>Dança;</li> <li>Orientação.</li> </ul>                                                                                                 |
| <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades da Ginástica Acrobática;</li> <li>Mais habilidades na Patinagem;</li> <li>Orientação.</li> </ul>                                | <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dança.</li> </ul>                                                                                                                                           | <b><u>INTRODUZIR:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mais habilidades no Atletismo.</li> </ul>                                                                                                                         |

Tabela 4: Opções Genéricas do 3.º Ciclo (Domínio das Atividades Físicas)

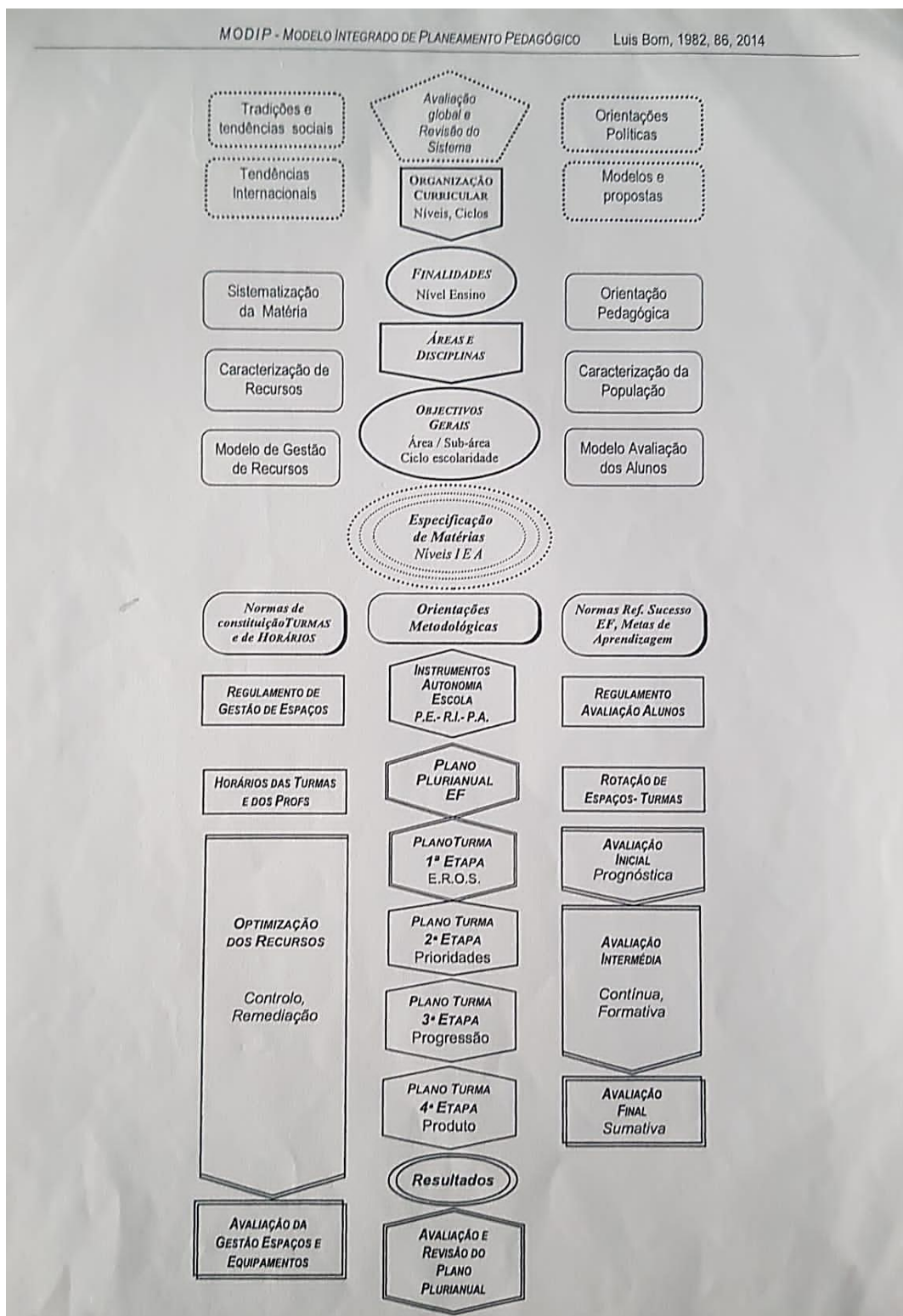
| ENSINO SECUNDÁRIO                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 10.º ANO                                                                                                                                                                         | 11.º ANO                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12.º ANO |
| <p><b><u>PRIORIDADES:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Desportivos Coletivos;</li> <li>AEN (possibilidade de experimentar outras atividades).</li> </ul> | <p><b>REGIME DE OPÇÕES</b></p> <p>6 matérias entre as seguintes áreas/ subáreas</p> <p>2 Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>Ginástica <b>ou</b> Atletismo</p> <p>Dança,</p> <p>2 alternativas (Raquetes, Patinagem, Atividades de Exploração da Natureza, Desportos de Combate, Natação)</p> |          |
| <p><b><u>MANTER/ REVER/ RECUPERAR:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os níveis do 9.º ano.</li> </ul>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |

Tabela 5: Opções Genéricas do Ensino Secundário (Domínio das Atividades Físicas)



## Anexos

Anexo 1 – MODIP: Modelo Integrado de Planeamento Pedagógico (Luís Bom, 1982, 86, 2014)



Anexo 2 – Quadro de extensão curricular (PNEF)

**QUADRO 1- EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

| <b>1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b> |  |  |  |  |  |  | <b>2.</b>                                                                                                                                                                                   | <b>3.</b>                             | <b>4.</b>                              |
|-------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS</b>       |  |  |  |  |  |  | <b>ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>                                                                                                                                                     | <b>JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES</b> | <b>ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA</b> |
|                                           |  |  |  |  |  |  | <b>NATAÇÃO</b>                                                                                                                                                                              |                                       |                                        |
| Futebol                                   |  |  |  |  |  |  | Natação                                                                                                                                                                                     | Infantis                              | Orientação                             |
| Voleibol                                  |  |  |  |  |  |  | Patinagem Artística                                                                                                                                                                         | Outros                                | Montanhismo/ Escalada                  |
| Basquetebol                               |  |  |  |  |  |  | Hóquei                                                                                                                                                                                      |                                       | Vela,                                  |
| Andebol                                   |  |  |  |  |  |  | Corridas                                                                                                                                                                                    |                                       | Canoagem,                              |
| Corfebol                                  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |                                       | etc.                                   |
| Râguebi                                   |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |                                       |                                        |
| Hóquei em campo                           |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |                                       |                                        |
| Softebol/Basebol                          |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                             |                                       |                                        |
|                                           |  |  |  |  |  |  | <b>A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b>                                                                                                              |                                       |                                        |
|                                           |  |  |  |  |  |  | <b>B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA</b>                                                                                                     |                                       |                                        |
|                                           |  |  |  |  |  |  | <b>C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS</b> |                                       |                                        |

Anexo 3 – Quadro de composição curricular (PNEF)

QUADRO 2 – COMPOSIÇÃO CURRICULAR

| 1º CICLO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | MATÉRIAS | 2º CICLO | 3º CICLO | 10º ANO | 11º/12º ANOS |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|----------|---------|--------------|
| JOGOS<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |  |          |          |          |         |              |