

BRUNO MIGUEL SERAFIM BELO

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

Orientador Universitário: Professor Luís Bom

Orientador da Escola: Professor Nuno Cardoso

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

BRUNO MIGUEL SERAFIM BELO

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

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 594/2024, no dia 22 de Julho de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Ana Margarida do Amaral Paulo

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Ao Professor Luís Bom, docente da Unidade Curricular de Estágio e Orientador Universitário, por toda a intelectualidade e transparência, pelos conselhos e pelo apoio ao longo deste percurso.

À minha mãe, Maria Helena, ao meu pai, António Marques, por possibilitarem a minha estadia em Lisboa durante os 5 anos de Licenciatura e Mestrado, por todo o apoio, paciência e motivação ao longo de todo este percurso académico.

À minha irmã, que me incentivou a escolher a área de Educação Física, e até hoje, não me arrependo dessa decisão.

Ao Professor Nuno Cardoso, orientador da escola, pelos ensinamentos transmitidos, pela orientação concedida, e pela disponibilidade ao longo do ano de estágio.

Aos meus alunos do 10º3, por todas as memórias que levo no meu coração até ao fim da vida, sem eles a experiência não teria sido a mesma.

Aos meus colegas de estágio, André Cunha, Bernardo Laranjeira, Cristina Costa e Paulo Miranda, por todas as partilhas, por toda a cooperação, por todas as reuniões ao longo do ano letivo.

Resumo

O presente relatório apresenta os balanços e reflexões realizadas no estágio pedagógico.

Na área da Lecionação, foram alcançadas melhorias consideráveis por grande parte dos alunos relativamente às suas aprendizagens prioritárias, para as quais o projeto “Conquistar a Zona Saudável de Aptidão Física” contribuiu muito para o desenvolvimento das aulas, tanto no decorrer das aulas ao longo do ano letivo, como na gestão e tempos de transição entre tarefas, podendo facilmente atingir o tempo potencial de aprendizagem. O projeto Professor a Tempo Inteiro, visou a melhoria da minha instrução e gestão da aula, através da lecionação de períodos de aulas diferentes, em colaboração com os respetivos professores.

Na área da Direção de Turma, foi bastante relevante a intervenção nas funções associadas ao cargo, havendo ao longo do ano letivo, intervenção sobre as faltas de material e pontualidade de alguns alunos. O projeto teve um impacto positivo na avaliação sumativa, podendo intervir nas metodologias e hábitos de estudo dos alunos, contribuindo positivamente. A Saída de Campo envolveu uma organização conjunta entre o núcleo de estágio e o Grupo de Educação Física, com o objetivo de possibilitar aos alunos a experiência de atividades nunca realizadas antes, a consolidação de matérias abordadas durante o ano e a multidisciplinaridade.

Na área do Desporto Escolar, assumi a equipa de Corfebol sub-13, permitindo aos alunos uma evolução e motivação constante ao longo do ano letivo através do projeto elaborado, tanto no desenvolvimento das capacidades motoras, como através do projeto “+ Competição”, possibilitando novas experiências aos alunos, utilizando esse fator como motivação extrínseca. Permiti também que a minha intervenção influenciasse nas aulas de Educação Física, através do feedback dos professores titulares, especificamente nos Jogos Desportivos Coletivos de invasão, transportando a desmarcação, o passe e a receção.

Na área do Seminário, realizei um “Projeto Individual Educativo”, incidindo num aluno do 10º3, que apresentava Síndrome de Down (Trissomia 21), de forma a possibilitar a inclusão do aluno, tendo em conta as suas particularidades e especificidades, a minha intervenção contribuiu para que o aluno participasse em todas as matérias nas aulas de Educação Física, ficando responsável pela música e também sendo o principal exemplo na matéria da Ginástica.

Palavras-Chave: Inclusão, Síndrome de Down, Corfebol, Coadjuvação.

Abstract

This paper presents the views and reflexions incurred in the pedagogical training. In the field study of Teaching, significant improvement was achieved by the great majority of students in respect to their learning abilities, to which the project “Conquering the Healthy Area of Physical Fitness” contributed significantly to the class development, both during the classes throughout the school year, and the management and transition periods in between tasks, enabling the active learning time to be achieved in due course. The project Full Time Teacher aimed at the improvement of my teaching and management of the classroom, through the teaching of classes with varied lengths, as well as different school years, in collaboration with the respective class teachers.

In the field of Class, the intervention required was quite relevant, leading to a reduction of absenteeism due to lack of equipment as the school year progressed. The project had a positive impact in the summative assessment, through an intervention in the methodologies and study habits of the students. The Field Trip required a collaborative organisation between the Training Nucleus, the Physical Education Team and the Class Direction Professors, with the goal of allowing students to experience activities for the first time, consolidating subjects taught throughout the school year and multidisciplinary. In the field of School Sport, I took leadership of the Korfball under 13s team, enabling the continuous evolution and motivation of the students throughout the school year, both in the development of motor skills, and with the project “+ Competition”, providing new experiences, and utilizing this factor as external motivation. I allowed my contribution to influence indirectly the Physical Education classes, especially in Team Sports Games of invasion, encouraging evasive manoeuvres, passing and reception.

In Seminar field study, an “Individual Educational Project” was conducted, implementing the approach of action-research, including a student of class 10º3 with Down Syndrome, to which my contribution was significant in enabling the integration of the student taking into consideration the student's special needs.

Keywords: Inclusion, Down Syndrome, Korfball, Training Teacher

Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

C1 – Campo 1

C2 – Campo 2

CDNJ – Centro Desportivo Nacional do Jamor

E- Elementar

EF – Educação Física

EROS – Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso

ESBF – Escola Secundária Braancamp Freire

GEF – Grupo de Educação Física

GG – Ginásio Grande

I – Introdutório

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NEE- Necessidades Educativas Especiais

PPE – Planeamento Por Etapas

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SG – Sala de Ginástica

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

1. Lecionação	17
1.1. 1ª Etapa – Prognóstico/EROS	19
1.1.1. Plano da 1ª etapa de Lecionação	21
1.1.2. Balanço da 1ª etapa da Lecionação	25
1.2. 2ª Etapa – Prioridades	30
1.2.1. Plano da 2ª etapa de Lecionação	31
1.2.2. Balanço da 2ª etapa de Lecionação	36
1.3. 3ª Etapa – Progresso	37
1.3.1. Plano da 3ª etapa de Lecionação	38
1.3.2. Balanço da 3ª etapa de Lecionação	41
1.4. 4ª Etapa – Produto	42
1.4.1. Plano da 4ª etapa de Lecionação	42
1.4.2. Balanço da 4ª etapa de Lecionação	44
1.5. Projeto Especifico da Lecionação - Conquistar a Zona Saudável de Aptidão Física	46
1.5.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema	46
1.5.2. 2ª Etapa – Objetivos do Projeto	47
1.5.3. 3ª Etapa– Operacionalização do projeto	47
1.5.4. 4ª Etapa – Balanço do projeto	48
1.6. Professor a Tempo Inteiro	49
1.6.1. Plano do PTI	50
1.6.2. Balanço do PTI	51
1.7. Balanço Final Lecionação	52
2. Direção de Turma	54
2.1. 1ª etapa da DT	54
2.1.1. Plano da 1ª etapa da DT	54
2.1.2. Balanço da 1ª etapa da DT	55
2.2. 2ª Etapa	55
2.2.1. Plano da 2ª etapa da DT	56
2.2.2. Balanço da 2ª etapa da DT	56
2.3. 3ª Etapa	56
2.3.1. Plano da 3ª etapa da DT	57
2.3.2. Balanço da 3ª etapa da DT	57
2.4. 4ª Etapa	57

2.4.1.	Plano da 4ª etapa da DT.....	57
2.4.2.	Balanço da 4ª etapa da DT.....	58
2.5.	Projeto Especifico DT – Projeto-Mentoria.....	58
2.5.1.	1ª Etapa Projeto DT	58
2.5.2.	2ª Etapa Projeto DT	59
2.5.3.	3ª Etapa Projeto DT	61
2.5.4.	4ª Etapa Projeto DT	61
2.6.	Saída de Campo.....	62
2.6.1.	Plano da Saída de Campo.....	63
2.6.2.	Balanço da Saída de Campo.....	66
2.7.	Balanço Final DT.....	66
3.	Desporto Escolar	68
3.1.	1ª Etapa DE.....	69
3.1.1.	Plano da 1ª etapa DE.....	69
3.1.2.	Balanço da 1ª etapa DE.....	70
3.2.	2ª Etapa	71
3.2.1.	Plano da 2ª etapa DE.....	71
3.2.2.	Balanço da 2ª etapa DE.....	72
3.3.	3ª Etapa	72
3.3.1.	Plano da 3ª etapa DE.....	73
3.3.2.	Balanço da 3ª etapa DE.....	73
3.4.	4ª Etapa	73
3.4.1.	Plano da 4ª etapa DE.....	74
3.4.2.	Balanço da 4ª etapa DE.....	74
3.5.	Projeto Especifico Desporto Escolar – “+ Competição”	74
3.5.1.	1ª Etapa Projeto DE	75
3.5.1.1.	Plano da 1ª Etapa Projeto DE	75
3.5.1.2.	Balanço da 1ª Etapa Projeto DE	75
3.5.2.	2ª Etapa Projeto DE	75
3.5.2.1.	Plano da 2ª Etapa Projeto DE	76
3.5.2.2.	Balanço da 2ª Etapa Projeto DE	76
3.5.3.	3ª Etapa Projeto DE	77
3.5.3.1.	Plano da 3ª Etapa Projeto DE	77
3.5.3.2.	Balanço da 3ª Etapa Projeto DE	77
3.5.4.	4ª Etapa Projeto DE	78

3.5.4.1.	Plano da 4ª Etapa Projeto DE	78
3.5.4.2.	Balanço da 4ª Etapa Projeto DE	78
3.6.	Balanço Final DE.....	79
4.	Seminário – Projeto Individual Educativo.....	81
4.1.	1ª Etapa Seminário.....	81
4.1.1.	Revisão de Literatura.....	81
4.1.2.	Propósito do Seminário.....	83
4.2.	2ª Etapa Seminário.....	83
4.2.1.	Desenho de estudo	83
4.2.2.	Amostra	84
4.2.3.	Instrumentos	84
4.2.4.	Procedimentos.....	84
4.3.	3ª Etapa Seminário.....	85
4.3.1.	Análise de Dados.....	85
4.3.2.	Apresentação e Discussão de Resultados.....	85
4.4.	4ª Etapa Seminário.....	86
4.4.1.	Considerações Finais.....	86
4.4.2.	Balanço Final Seminário.....	86
	Conclusão.....	88
	Referências Bibliográficas	91
	Apêndices	I
	Apêndice I – Avaliação das Atividades Físicas.....	I
	Apêndice II – Avaliação da Aptidão Física.....	II
	Apêndice III – Caracterização da escola.....	III
	Apêndice IV– Caracterização dos recursos materiais e espaciais.....	IV
	Apêndice V– Planeamento da 1ª etapa - Avaliação Inicial.....	X
	Apêndice VI – Polivalência dos espaços	XI
	Apêndice VII – Protocolo de Avaliação Inicial	XII
	Apêndice VIII– Questionário inicial realizado pelos alunos	XIII
	Apêndice IX	XIV
	Apêndice X – Avaliação da área da Aptidão Física	XV
	Apêndice XI – Avaliação do 1º teste FitEscolas	XVI
	Apêndice XII– Planeamento da 1ª etapa - Avaliação Inicial	XVII
	Apêndice XIII – Exemplo de plano de aula da AI.....	XVIII
	Apêndice XIV – Avaliação das matérias da AI	XX

Apêndice XV – Avaliação do 1º teste FitEscolas	XXI
Apêndice XVI – Planeamento da 2ª etapa de Lecionação	XXII
Apêndice XVII – Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Ginástica e Badminton.....	XXIII
Apêndice XVIII -Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Futebol e Voleibol.....	XXIII
Apêndice XIX- Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Atletismo	XXIII
Apêndice XX - Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Andebol e Basquetebol	XXIII
Apêndice XXI – Avaliação final da Área dos Conhecimentos	XXIV
Apêndice XXII – Critérios de Avaliação para AI para Basquetebol	XXV
Apêndice XXIII – Perguntas da Saída de Campo	XXVI
Apêndice XXIV – Distribuição das funções a desempenhar na Saída de Campo	XXVIII
Apêndice XXV– Exemplo de Plano de treino de Corfebol	XXIX
Apêndice XXVI– Cartaz de divulgação do DE.....	XXXI
Apêndice XXVII – Regulamento do 1º torneio de Corfebol.....	XXXII
Apêndice XXVIII– Ficha de inscrição do torneio de Corfebol	XXXIV
Apêndice XXIX – Resultados do 1º torneio de Corfebol	XXXV
Apêndice XXX – Cartaz do 1º torneio de Corfebol.....	XXXVI
Apêndice XXXI – Planeamento anual do Seminário	XXXVII
Apêndice XXXII – Questionário realizado no Seminário.....	XXXVIII
Apêndice XXXIII – Respostas do questionário do Seminário.....	XXXIX

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal do Estágio.....	16
Quadro 2 - Objetivos 1ª etapa Lecionação	20
Quadro 3 - Avaliação Inicial JDC	27
Quadro 4 - Avaliação Inicial Ginástica.....	27
Quadro 5 - Avaliação Inicial Dança.....	28
Quadro 6 - Avaliação Inicial Atletismo	28
Quadro 7 - Avaliação Inicial Raquetes	29
Quadro 8 - Objetivos 2ª etapa Lecionação	31
Quadro 9 - Metas por Grupo de alunos na 2ª etapa	33
Quadro 10 - Objetivos 3ª etapa Lecionação	37
Quadro 11 - Metas por grupo de alunos na 3ª etapa	38
Quadro 12 - Objetivos 4ª etapa Lecionação	42
Quadro 13 - Metas por grupo de alunos na 4ª etapa	43
Quadro 14 - Aptidão Física consoante os espaços de aula	48
Quadro 15 - Avaliação da Aptidão Física na AI	49
Quadro 16 - Avaliação Final da Aptidão Física	49
Quadro 17 - Horário do PTI	51
Quadro 18 - Objetivos 1ª Etapa DT.....	54
Quadro 19 - Objetivos 2ª Etapa DT.....	56
Quadro 20 - Objetivos 3ª etapa DT	56
Quadro 21 - Objetivos 4ª etapa DT	57
Quadro 22 - Objetivos 1ª Etapa Projeto Especifico DT	58
Quadro 23 - Objetivos 2ª Etapa Projeto Especifico DT	59
Quadro 24 - Avaliação Inicial do Projeto DT	60
Quadro 25 - Objetivos 3ª Etapa Projeto Especifico DT	61
Quadro 26 -Objetivos 4ª Etapa Projeto Especifico DT	61
Quadro 27 - Avaliação Final Projeto DT	62
Quadro 28 - Objetivos comuns da SC	64
Quadro 29 - Objetivos Específicos 10º3.....	65
Quadro 30 - Planeamento anual DE	69
Quadro 31 - Objetivos 1ª Etapa DE.....	70
Quadro 32 - Objetivos 2ª Etapa DE.....	71

Quadro 33 - Priridades DE	71
Quadro 34 - Objetivos 3ª etapa DE	72
Quadro 35 - Objetivos 4ª etapa DE	73
Quadro 36 - Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico DE	75
Quadro 37 - Objetivos 2ª Etapa Projeto Específico DE	76
Quadro 38 - Objetivos 3ª Etapa Projeto Específico DE	77
Quadro 39 - Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico DE	78
Quadro 40 - Objetivo do Seminário	83

Introdução

O presente Relatório de Estágio, tem como objetivo analisar e criticar os processos que encaminham às estratégias aplicadas pelo estagiário, durante o Estágio Pedagógico. A intervenção como estagiário da Universidade Lusófona de Lisboa, no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ocorreu ao longo do ano letivo 2022/23, na Escola Secundária Braamcamp Freire (ESBF), inserida no Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire. Relativamente à orientação do estágio na escola, tive como professor orientador o Professor Nuno Cardoso.

De acordo com o Regulamento do Estágio da Universidade Lusófona de Lisboa, o estágio pedagógico está estruturado em 4 grandes áreas, sendo a Lecionação, na qual a principal função é o acompanhamento de uma turma do orientador da escola, dizendo respeito às tarefas de planeamento, condução e avaliação do processo ensino-aprendizagem, o Desporto Escolar, no qual temos o dever de planear e acompanhar uma equipa ao longo do ano letivo, participando ativamente nos treinos e nas competições, juntamente com o professor titular da modalidade em que se encontra inserido, a Direção de Turma, referindo-se à realização do estudo de turma e à participação ativa no acompanhamento à direção de turma, juntamente com o professor responsável por essa função, e o Projeto Seminário, que contempla a realização de um estudo de investigação-ação de uma problemática encontrada no contexto escolar.

A escolha da escola deveu-se ao facto de estar familiarizado com o espaço, sendo que no ano letivo anterior, ou seja, 21/22, foram observadas três aulas na escola em questão, devido a um trabalho de grupo enquadrado na disciplina de Ginástica, pertencente ao 1º ano de Mestrado, que por sua vez foi complementado com a disciplina Teoria e Metodologia do Treino.

Durante o ano letivo 22/23, obtive a responsabilidade de lecionar as aulas de Educação Física da turma 10º3, composta por 28 alunos, duas turmas de Economia e Ciências Tecnológicas que compartilham as mesmas disciplinas, excepto Economia.

A ESBF adotou um regime inclusivo, no qual existe uma igualdade de oportunidades como ponto de partida, o aluno tem acesso ao currículo e às aprendizagens, e também a promoção de trabalho para os alunos com necessidades especiais, permitindo que desenvolvam as suas capacidades.

Durante o ano letivo de estágio, a escola acolheu 8 estagiários, agrupados em três diferentes núcleos de estágio, no qual dois pertenciam à Universidade Lusófona. Neste sentido, no

decorrer do ano letivo, verificou-se imensa colaboração, não só entre o núcleo de estágio, como também com os outros núcleos de estágio. Destacando uma boa comunicação entre o GEF e os grupos de estágio relativamente ao PTI, sendo que foram realizados oito (um por cada estagiário), foi necessário uma boa capacidade organizativa e adaptativa relativamente ao roulement, tendo de maximizar a polivalência dos espaços, que resultou da interação constante entre os estagiários de todos os núcleos.

Na área da lecionação, o objetivo passou por desenvolver um processo de ensino-aprendizagem a todos os alunos, aplicando estratégias que correspondessem às necessidades dos alunos, na qual, em cada etapa foram definidos objetivos, consequentemente foi elaborado um plano, e no final, o balanço de cada etapa.

Relativamente à organização espacial, e sendo uma turma numerosa, optou-se pela divisão em quatro estações, possibilitando maior tempo de prática a cada aluno, nas quais, os exercícios permitiram aos alunos trabalhar as suas matérias prioritárias.

Em todas as aulas, sem exceção, foi implementado um clima positivo, tanto através de uma coluna de som, na qual os alunos poderiam escolher uma música, como através da motivação e feedback constante, com o objetivo de ter o máximo de alunos a fazer aula.

O projeto específico passou por melhorar as capacidades motoras dos alunos, tal como melhorar os resultados dos testes FitEscola, que numa fase inicial, apresentavam-se relativamente baixos. A estratégia aplicada foi introduzida em todas as aulas, numa estação específica e destinada à condição física, na qual, cada aluno trabalhava maioritariamente a capacidade motora que apresentava maior dificuldade.

O M.A.G.I.C (metas, avaliação, gestão, instrução e clima), metodologia essa que foi inserida em todas as aulas lecionadas, e que, através da cooperação com o meu colega de estágio, funcionou como método de avaliação da minha performance, com o objetivo de corrigir eventuais pontos menos bem conseguidos.

No que diz respeito ao Professor a Tempo Inteiro, foi realizado na segunda etapa, e as aulas foram lecionadas a apenas turmas do ensino básico, possibilitando a melhoria em algumas componentes do M.A.G.I.C, como a instrução e a gestão, tal como a organização da aula.

Na área da Direção de Turma, foi efetuado o acompanhamento das funções relacionadas com o cargo, juntamente com o Professor Ivo Fernandes, sendo que, ao longo do ano letivo, foi efetuado o acompanhamento das assembleias de turma, o envio de informações aos professores

do conselho de turma, demonstrando também uma participação ativa nas reuniões de Encarregados de Educação, como nas reuniões de conselho de turma.

Ainda no âmbito da mesma área, o projeto específico foi realizado com o objetivo de fomentar a cooperação entre os alunos com maior sucesso escolar e os alunos com menor sucesso escolar, possibilitando a melhoria de notas nas disciplinas em que demonstravam maior dificuldade.

No Desporto Escolar a modalidade optada foi o Corfebol sub-13, na qual os treinos se realizavam duas vezes por semana, às terças e sextas-feiras, com uma duração de 1 hora. A minha intervenção foi marcada pela cooperação com a professora titular e pelo desempenho autónomo na lecionação dos treinos. Destaco também a relevância do projeto específico, permitindo aos alunos experienciarem diferentes níveis de competitividade, tanto no seu escalão, como no escalão superior, dinamizando assim a competição referente ao Desporto Escolar.

Relativamente à área do Seminário, foi identificada uma problemática que ainda não tinha sido totalmente explorada na escola, sendo que não havia uma coadjuvação adequada a um aluno com Síndrome de Down, pois quem acompanhava o aluno não era uma pessoal especializada na área do ensino especial. Deste modo, realizei um projeto de seminário com o objetivo de apresentar uma possível solução para essa questão inexplorada. O propósito do projeto foi oferecer uma solução viável de forma a ser aproveitada, trazendo contribuições significativas para a escola, pois este seminário tem como objetivo auxiliar o Grupo de Educação Física na solução de um problema escolar ou contribuir para o trabalho do GEF. Para alcançar esse propósito, espera-se que o estagiário aborde os problemas da profissão de maneira reflexiva, adotando uma atitude profissional na sua abordagem (Bom & Brás, 2003).

O estágio resume-se a uma formação que prepara profissionalmente o professor de Educação Física a desempenhar todas as atividades pertencentes à sua função profissional, desta forma, o estágio não deve estar limitado às suas responsabilidades de ensino, sendo necessário que o estagiário assuma a responsabilidade de conceber, planear e avaliar todas as áreas de sua intervenção profissional (Bom & Brás, 2003).

De forma a garantir a proteção de dados dos alunos, os nomes dos mesmos foram substituídos pelos números de aluno correspondentes a cada qual.

Ao longo do Estágio Pedagógico, o horário semanal encontra-se no quadro 1.

Quadro 1 - Horário Semanal do Estágio

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:30 -11:10		Reunião do Núcleo de Estágio			DT Reunião
11:15 -13:45		Observação do colega de Estágio			Lecionação 10º3
A L M O Ç O					
16:10 –17:40	Lecionação 10º3				Observação do colega de Estágio
17:30 –18:30		DE Corfebol			DE Corfebol
18:00 –22:00			Aulas Mestrado ULL		

De seguida, ao longo deste relatório, todo o documento tem como base o modelo de planeamento por etapas, no qual todos os capítulos apresentam a definição de objetivos, a sua operacionalização, a sua revisão bibliográfica, tal como uma análise e o balanço final.

1. Lecionação

O Estágio Pedagógico assume-se como um processo de supervisão pedagógica, sendo uma estratégia de formação, no qual um professor mais experiente analisa o trabalho desenvolvido, aconselhando, informando e orientando o estagiário, realizando-se em contexto escolar, estabelecendo de forma estruturada, a ligação entre a formação teórica e a formação prática, oferecendo relações sistemáticas de entreajuda e cooperação entre orientadores e estagiários. Segundo Carreiro da Costa (2019), a instituição escolar desempenha um papel fundamental na educação e na formação de crianças e jovens, oferecendo oportunidades eficazes para promover um estilo de vida ativo. Isso é alcançado por meio da implementação de programas de educação física abrangentes, inclusivos e de qualidade.

A Escola Secundária Braamcamp Freire prioriza um planeamento por etapas, de forma a que a avaliação dos alunos seja contínua, dando prioridade a uma avaliação formativa. Este modelo subdivide o plano anual em períodos menores, designados etapas, este modelo incorpora princípios pedagógicos que visam atender às necessidades dos alunos de acordo com os objetivos estabelecidos para o ciclo. Além disso, proporciona aos professores uma flexibilidade na organização do currículo, promovendo uma abordagem educacional centrada nas aprendizagens.

A lecionação é uma dimensão central do estágio pedagógico, ocupando uma posição prioritária e representando um compromisso significativo para o professor no desenvolvimento da sua carreira (Brás & Bom, 2003).

A primeira etapa, conhecida como Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso (EROS), corresponde à Avaliação Inicial. Durante essa fase, é possível conhecer os alunos, estabelecer regras e rotinas, identificar as potencialidades da turma e apurar as matérias prioritárias. Isso possibilita a elaboração de um ensino especializado, direcionado às necessidades específicas dos alunos.

A segunda etapa, denominada Prioridades, sugere uma intervenção direcionada às dificuldades dos alunos nas diversas matérias do currículo, por sua vez, nesse momento, são implementadas estratégias para superar desafios e promover um desenvolvimento mais efetivo nas áreas de maior necessidade.

A terceira etapa, etapa do Progresso, representa a continuidade e progressão das aprendizagens dos alunos, especialmente nas áreas identificadas como prioritárias. Durante essa fase, é enfatizado o avanço constante no domínio das matérias, contribuindo para o desenvolvimento educacional dos alunos.

Por fim, a Etapa Produto refere-se à consolidação das aprendizagens ao longo do ano letivo, alinhada aos objetivos previamente estabelecidos. Essa fase visa consolidar o conhecimento adquirido, proporcionando uma conclusão satisfatória do ciclo educacional.

De acordo com os critérios de avaliação definidos pelo Grupo de Educação Física para o ensino secundário, os alunos serão avaliados em 3 áreas específicas, Atividades Físicas (90%) como podemos observar no Apêndice I, Aptidão Física (5%), como podemos observar no Apêndice II e Conhecimentos (5%).

Relativamente à área das Atividades Físicas, os alunos devem demonstrar o domínio das vertentes técnico-táticas do conjunto de matérias essenciais às diferentes atividades físicas acordadas com os níveis dos programas de Educação Física (I- Introdutório, E- Elementar, A- Avançado).

Na área da Aptidão Física, os alunos para se encontrarem aptos, devem-se encontrar na ZSAP (Zona Saudável de Aptidão Física) na aptidão aeróbia (vaivém), na forma média (abdominais), na força superior (flexões) e na flexibilidade (senta e alcança).

No que diz respeito à área dos conhecimentos, um dos objetivos desta área é diagnosticar os conhecimentos que os alunos adquiriram nos anos anteriores relativamente à saúde, alimentação, estilos de vida saudáveis, Educação Física e Desporto. Os alunos devem apresentar classificações iguais ou superiores a 9,5 nos trabalhos desenvolvidos ao longo do ano e testes teóricos, tal como revelar conhecimento quando questionados em aula sobre as matérias lecionadas na aula.

Relativamente à organização das aulas, sempre que possível foi aplicada a mnemónica “ABCD”, de forma a inserir a Aptidão Física (A); também matérias relacionadas com bolas, mais propriamente Jogos Desportivos Coletivos (B); mais direcionado para a Ginástica, matérias que impliquem o uso de colchões (C); e por fim, a envolvência da Dança (D) nas aulas, evidenciando a atividades rítmicas e expressivas.

A caracterização da escola encontra-se no Apêndice III e a caracterização dos recursos espaciais e materiais no Apêndice IV.

1.1. 1ª Etapa – Prognóstico/EROS

A primeira etapa iniciou-se dia 26 de Setembro e terminou dia 4 de Novembro.

Na Etapa EROS (Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso), o professor de Educação Física deve ajudar os alunos a aprender, e por sua vez influenciar a sua formação e o seu desenvolvimento pessoal, de forma a aumentar as suas possibilidades de compreensão e de intervenção numa sociedade em constante transformação. De acordo com Carvalho (1994), O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, percebendo quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física, na mesma linha de pensamento, o professor, para realizar o que foi referido, deve ter a capacidade de planificar, preparar, realizar, analisar e avaliar o ensino bem como, criar um clima de aprendizagem positivo, aumentando os níveis de motivação dos alunos.

Objetivos

A Avaliação Inicial tem como finalidade determinar as potencialidades e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias, conjuntamente à revisão das aprendizagens obtidas pelos alunos no ano letivo anterior.

Nesta mesma etapa, cabe ao professor recolher os dados que permitem, de forma eficaz, organizar a sua intervenção perante a atividade dos alunos, identificando quais são os alunos que precisam de maior acompanhamento devido à apresentação de mais dificuldades, também quais são as matérias nas quais os alunos se encontram mais afastados dos objetivos (matérias prioritárias), e por sua vez quais as capacidades motoras que merecem especial atenção.

Nesta etapa, o professor deve procurar no contexto de aula, na qual o processo de ensino-aprendizagem é contínuo, e num período relativamente longo (cerca de 6 ou 7 semanas), perceber a forma como os alunos aprendem, registar os seus níveis de acordo com os Planos Nacionais de Educação Física, perceber os seus ritmos de aprendizagem e as suas possibilidades de desenvolvimento.

Quadro 2 - Objetivos 1ª etapa Lecionação

Objetivos 1ª Etapa Lecionação
Apresentar o programa;
Recolher dados para formação de grupos;
Consolidar rotinas e normas de funcionamento;
Criar um bom clima de aula;
Identificar matérias prioritárias;
Identificar alunos que indiciem necessidades específicas.

De acordo com Carvalho (1994), existem vários objetivos a cumprir nesta etapa, tais como, apresentar o programa/matérias, também recolher dados para orientar a formação de grupos, consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento, criar um bom clima de aula, identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento, recolher dados para definir prioridades de desenvolvimento para a 2ª etapa e identificar alunos cujas características indiciem necessidades específicas, para, em conjunto com os outros professores e estabelecer metas específicas para o ano letivo.

Relativamente às duas primeiras aulas, sendo de carácter teórico, os objetivos gerais são a receção aos alunos e a sua respetiva orientação em função quer dos conhecimentos dos espaços, como das regras estipuladas pelo grupo de educação física, processos e critérios de avaliação. Por sua vez os objetivos específicos são, dar a conhecer as instalações de Educação Física (espaços e balneários), integração aos novos estudantes, dar a conhecer as regras, bem como os materiais a usar e não usar, a rotação dos espaços e dos balneários, expor os critérios de avaliação das diferentes matérias e a respetiva explicação e reter informações sobre os alunos através de um questionário.

Dando início às aulas práticas, tem como palavra-chave a Avaliação Inicial, onde os alunos serão expostos a situações de avaliação nas diferentes matérias (Apêndice V), com o objetivo de realizar um planeamento em função das prioridades seleccionadas nesta fase. Os objetivos incidem sobre, identificar alunos/grupos críticos, que tenham dificuldades e necessitam de maior atenção no decorrer das aulas, avaliar o nível inicial dos alunos e os seus ritmos de aprendizagem em relação às diferentes matérias da Educação Física, identificar quais as matérias prioritárias, aquelas em que os alunos se encontram mais distantes dos objetivos do programa, avaliar e identificar quais as capacidades motoras menos desenvolvidas nos alunos,

compreender a dinâmica da turma e a relação entre os elementos que a compõem, potenciar e idealizar estratégias para criação de um bom clima de aula, favorável ao processo ensino-aprendizagem, aprendizagem de rotinas de organização e normas de funcionamento da aula de Educação Física, ajustar se existe necessidade da criação de planos de ensino específicos individualizados ou diferentes para grupos de alunos.

A Avaliação Inicial irá ter uma duração de 6 semanas e este procedimento ocorrerá em quatro espaços diferentes, foi feito um planeamento conforme a polivalência dos espaços, sendo que essa polivalência, de acordo com Andrade (2020, p.64) “traduz-se nas possibilidades que os mesmos conseguem oferecer para a lecionação das diferentes matérias”, visto que alguns espaços não se encontram preparados para a lecionação de determinadas matérias, podemos observar a polivalência dos espaços no Apêndice VI. Durante este período, os alunos vão ser avaliados nas diferentes matérias, que irão encontrar nos diferentes espaços, nos quais a rotação é semanal ao longo das 6 semanas.

1.1.1.Plano da 1ª etapa de Lecionação

A primeira etapa de Lecionação teve início no dia 26 de Setembro, com uma duração entre 6 a 7 semanas, sendo que as duas primeiras aulas foram teóricas. No decorrer desta etapa foi realizada a avaliação diagnóstica dos alunos, com a informação retirada na Avaliação Inicial, foi possível elaborar o plano anual da turma e definir objetivos.

Na avaliação diagnóstica realizaram-se os testes da Aptidão Física, ou seja, os Testes FitEscola, nomeadamente a aptidão aeróbia (vaivém), aptidão muscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vertical, senta e alcança) e flexibilidade de ombros. Aplicaram-se também as competências dos alunos em cada uma das matérias lecionadas, como os Jogos Desportivos Coletivos, ou seja Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol, também a Ginástica (solo e aparelhos), o Atletismo (estafetas, velocidade e corrida de barreiras), a Dança (Rumba Quadrada) e os desportos de Raquetes (Badminton).

Todas as aulas têm como objetivo a avaliação de pelo menos duas matérias, sendo que haverá 3 ou 4 estações em cada aula de forma rotativa, em sistema de circuito, com o objetivo de observar todos os alunos.

Os alunos merecem uma atenção especial visto ser uma turma de 10º ano com muitos alunos provenientes de outras escolas, pois existem diferentes níveis de conhecimentos e ritmos de aprendizagem.

Área das Atividades Físicas

Nos Jogos Desportivos Coletivos, na matéria de Futebol, a situação de avaliação foi um jogo de 4vs4, em espaço amplo, com defesa passiva. Condicionando a defesa, o objetivo passou pelo portador da bola obter mais tempo na tomada de decisão, tendo mais liberdade.

No Basquetebol, a situação de avaliação utilizada foi o jogo reduzido 3vs3, com duas tabelas e utilizando a bola nº5. Tentei promover o trabalho em equipa, proibindo o mesmo aluno de progredir sozinho com a bola, tendo obrigatoriamente a bola de passar por toda a equipa antes de efetuarem o lançamento ao cesto, com o objetivo de todos os alunos tocarem na bola mais vezes.

No Andebol, a situação de avaliação utilizada foi um jogo de 5vs5, em espaço reduzido, e com bola afável nº 0. Como no basquetebol anteriormente referido, foi promovido o trabalho em equipa, utilizando defesa passiva quando necessário, de forma a obter maior sucesso.

No Voleibol, foi utilizada a situação de avaliação 2+2, jogando em cooperação, com rede aproximadamente a 2 metros de altura, e utilizando uma bola afável, realizando apenas o serviço por baixo, de forma a conhecer o nível dos alunos, possibilitando que houvesse muitos toques de bola, dando continuidade ao jogo.

Na matéria da Dança, a dança avaliada foi o Rumba Quadrada, sendo que os alunos afirmaram não conhecer as danças tradicionais inicialmente planeadas, como o Regadinho. A dança foi avaliada em line dance, demonstrando o passe base.

Na matéria de raquetes, foi avaliado apenas o Badminton, que foi realizado em situação de 1+1 em cooperação, cujo objetivo era dar continuidade ao jogo, tendo como meta executar 10 passes entre cada par.

Relativamente à matéria de Ginástica de Solo, o professor estagiário disponibilizou os elementos gímnicos do nível Introdução em papel, englobando a cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, subida para pino com ajuda e posição de flexibilidade, posto isto, foi realizada uma sequência gímnica, e posteriormente avaliada.

Na matéria de Ginástica de Aparelhos, no minitrampolim, foi realizado de forma individual, onde os alunos realizaram o salto em extensão, salto engrupado e meia-volta.

No Atletismo, foram avaliadas as corridas de barreiras e corridas de estafetas, sendo que foram avaliados num percurso, no qual os alunos partiam de um cone, passando pelas barreiras, de seguida entregaram o testemunho de forma descendente.

Relativamente à formação de grupos, inicialmente optei por dar alguma liberdade de escolha, de forma a observar quais os grupos de alunos já formados de anos anteriores, pois ainda não havia conhecimento do nível dos alunos. Com o decorrer das aulas, a gestão dos grupos foi feita pelo professor e de acordo com os níveis dos alunos.

Esta avaliação diagnóstica baseou-se pelo Protocolo de Avaliação Inicial definido pelo Agrupamento de escolas.

A avaliação Inicial realizada nesta primeira etapa incidirá sobre as matérias previstas para o 10º ano, de acordo com os critérios de avaliação estabelecidos para o 10º ano, como podemos observar no Apêndice VII.

Área dos Conhecimentos

Na Área dos Conhecimentos, na primeira etapa, decidi realizar um questionário (Apêndice VIII), onde foram feitas perguntas que me permitiram saber o histórico de cada aluno relacionado com a Educação Física, havendo perguntas mais gerais, como as suas perspetivas relativamente à disciplina, as suas matérias preferidas, como também perguntas mais específicas, como o seu historial na matéria de dança, de forma a perceber que dança iria introduzir na Avaliação Inicial.

Os alunos serão avaliados em sistema de avaliação formativa, através de questionamento oral em aula, em situações práticas, e também em avaliação sumativa, através de apresentações orais e fichas escritas.

De acordo com o Protocolo de Avaliação Inicial da ESBF, como podemos observar no Apêndice IX, para o Ensino Secundário, os alunos devem expressar por palavras próprias, o papel das atividades físicas no desenvolvimento humano e na sociedade. Devem também reconhecer o Desporto como um fenómeno social de elevada relevância, destacando as características que o tornam significativo nesse contexto. Examina as profissões associadas ao desporto e compara-o com outras expressões culturais. Analisa os contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas, como os Jogos Olímpicos, identificando as principais instituições desportivas, como associações, clubes, federações e comités olímpicos, e compreende o papel delas na organização e desenvolvimento desportivo.

Os alunos devem também analisar de maneira crítica diversos aspetos éticos relacionados com a participação em Atividades Físicas Desportivas, estabelecendo conexões entre interesses sociais, económicos, políticos e outros, e algumas das suas manifestações, tais como a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces, a dopagem e os riscos de vida e saúde, a violência (dos espetadores e dos atletas), e a corrupção vs verdade desportiva.

Relativamente aos questionários, os resultados demonstram que os alunos, por serem do 10º ano, derivam de diferentes agrupamentos de escola, tendo diferentes ritmos de aprendizagem, por sua vez, apenas uma minoria demonstrou conhecimento e prática na matéria de dança. Os alunos mostraram pouco interesse em obter boa nota em EF.

Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, deve ser aplicada a bateria de testes FitEscola, na qual estão inseridos, a aptidão aeróbia, ou seja, o vaivém, consistindo numa corrida contínua, percorrer máxima distância possível, efetuando percursos de 20 metros, numa direção e na oposta, a velocidade é crescente, imposta por sinais sonoros, provenientes de uma coluna. Os testes de aptidão neuromuscular, como força média/abdominais, que tem como objetivo a execução do maior número de abdominais, a uma cadência predefinida, avaliando a força de resistência dos músculos da região abdominal. A força superior/flexões de braço, que consiste na execução do maior número possível de flexões de braços, com uma determinada cadência, para avaliar a força de resistência dos membros superiores, a impulsão vertical que consiste em atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos e tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores, a impulsão horizontal, que consiste em atingir a máxima distância horizontal num salto em comprimento a pés juntos, este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores, a velocidade 40 metros, flexibilidade de ombros, sendo que este teste avalia a flexibilidade dos membros superiores, e tem por objetivo tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas, e os membros inferiores/senta e alcança, que consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão, tendo como objetivo avaliar a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, através de uma flexão do tronco à frente, como podemos observar a avaliação através de percentagem no Apêndice X.

A avaliação da Aptidão Física foi realizada a meio da primeira etapa, visto que os alunos vinham de um período extenso de férias, e os níveis físicos iriam ser relativamente mais baixos do que a sua realidade. Optando por realizar os testes a meio da etapa, os valores serão mais aproximados do nível físico real.

A interpretação dos resultados foi realizada consoante a idade/género de cada aluno, permitindo-nos verificar se o aluno se encontra dentro ou fora da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF).

Na concretização do protocolo de testes de aptidão física da escola, ou seja, da bateria de Testes FirtEscola, como podemos observar no Apêndice XI.

1.1.2. Balanço da 1ª etapa da Lecionação

A primeira etapa foi muito importante sendo que foi a base do trabalho que se realizará durante o ano letivo. Foi o primeiro contacto com uma turma e superou as expectativas pessoais, pois dia após dia deparamo-nos com novos desafios e novas formas de resolver as diferentes situações.

O tempo estabelecido para esta primeira etapa designada Avaliação Inicial foi de 6 a 7 semanas, tempo esse que foi cumprido com sucesso.

Nas primeiras aulas senti dificuldade na organização dos grupos devido ao facto de serem 28 alunos, no qual 4 apresentam Necessidades Especiais. Inicialmente foi complicado incluir os 4 alunos com Necessidades Especiais na turma, pois a única aula que os 28 alunos têm em comum é Educação Física, e não se conheciam anteriormente, porém, com o decorrer das aulas fui percebendo que os alunos se apresentam bem fisicamente, e não apresentam dificuldades a nível motor, podendo assim realizar as aulas normalmente.

A rotação dos espaços funciona semanalmente, sendo que existem 4 espaços. Distribuí as diversas matérias pelos espaços, sendo que tentei realizar a Avaliação Inicial todas as aulas a pelo menos duas matérias.

No Ginásio Grande realizaram-se sempre 4 estações, com o objetivo de formar grupos o mais pequenos possíveis e também focar em pelo menos numa matéria, aumentando o tempo potencial de aprendizagem para quem não estava na estação a ser observado para a Avaliação Inicial. Por exemplo no andebol 5vs5, 10 alunos encontravam-se em jogo, os restantes estavam em grupos de 6 nas estações de condição física, força inferior, realizando agachamentos, saltos à corda e “*lunges*”, outro grupo no voleibol, 2 + 2 ou a realizar o passe para praticar o toque de dedos, e outro grupo numa outra estação de condição física, mas com força média e superior, realizando flexões, bíceps e prancha. As quarto estações são sempre de forma rotativa, consoante a observação fui ajustando os grupos de forma a esclarecer algumas dúvidas entre os níveis dos alunos.

Na Sala de Ginástica foi onde tive maior dificuldade, pois é o espaço mais reduzido e a turma é relativamente grande. Dividi a sala em 4 estações, de forma a focar na Ginástica, coloquei a estação de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos perto uma da outra, com o objetivo de conseguir dar feedback e avaliar, estando ambas na minha visão periférica. Por outro lado coloquei jogo de badminton 1vs1 e condição física.

Durante as aulas procedi à Avaliação Inicial das matérias consoante o espaço onde iria realizar a aula. Relativamente ao planeamento das aulas durante a Avaliação Inicial pode-se observar um exemplo no Apêndice XII. independentemente do espaço, realizaram-se 4 estações em todas as aulas, de forma a manter todos os alunos em atividade física e também para que fosse possível observar todos os alunos na matéria planeada. Considero que o tempo útil de prática era relativamente bom, sendo que os alunos que não estavam em avaliação, estavam em estações como badminton ou voleibol, condição física e corfebol, de forma rotativa, permitindo que todos passassem pelas diferentes estações, desenvolvendo capacidades como o passe, desmarcação e aptidão física, como podemos observar no Apêndice XIII.

Área das Atividades Físicas

Os dados recolhidos demonstram que a turma tem como ponto forte os Jogos Desportivos Coletivos e como ponto fraco a Ginástica de Solo e de Aparelhos, pois praticamente toda a turma se encontra no Nível Introdutório, por sua vez, também a Corrida de Barreiras, pois apenas 2 alunos se situam no nível Elementar, os restantes alunos da turma encontra-se no Nível Introdutório, podemos observar os dados recolhidos no Apêndice XIV.

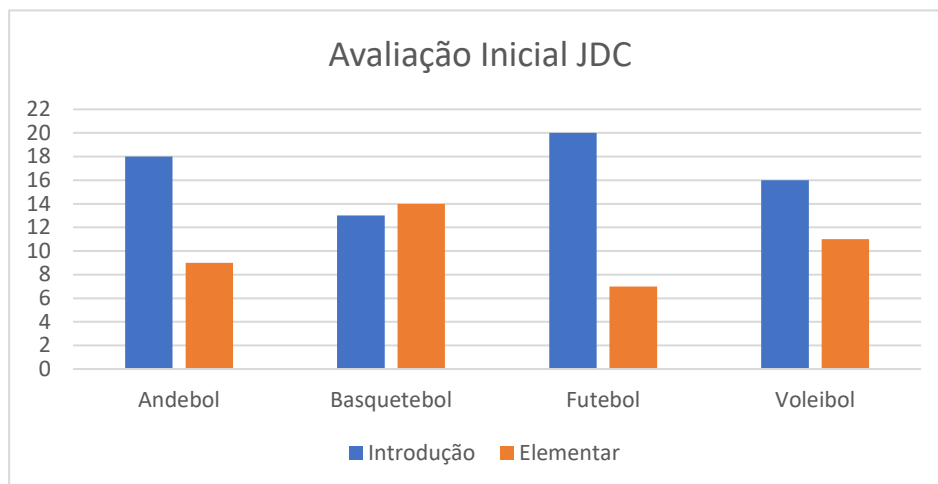
É uma turma bastante cooperativa e ativa, sendo que o tempo útil de aula é positivo devido a esse fator.

A matéria de Jogos Desportivos Coletivos foi avaliada à base do jogo, de acordo com Comédias (2012), as avaliações nos JDC foram realizadas em situações de contexto de jogo, com o objetivo de realizar uma avaliação autêntica, no entanto, em alguns espaços de aula os exercícios foram adaptados devido ao espaço, como no voleibol e no badminton.

Nos JDC, após a AI, podemos concluir que maioria dos alunos apresenta dificuldades em cumprir o nível Introdução, como acontece em alguns casos, situam-se no nível I em todas as matérias dos JDC. No futebol os alunos apresentam dificuldade em receber a bola e em enquadrar-se ofensivamente, por sua vez demonstram também dificuldade em rematar quando têm a baliza ao seu alcance. No basquetebol, os alunos apresentam bastante dificuldade em

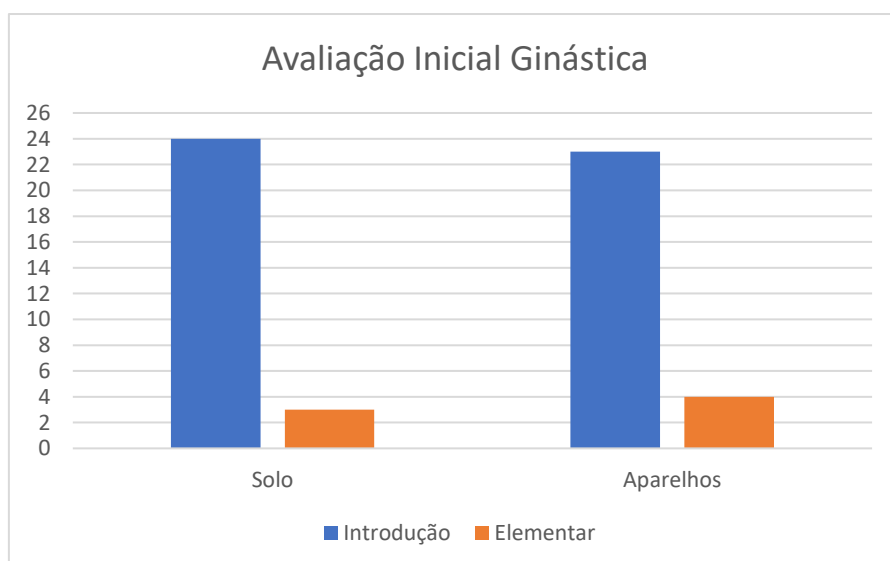
realizar o lançamento na passada. No andebol os alunos apresentam dificuldade na desmarcação e em finalizar com o remate em salto. No Voleibol os alunos demonstram dificuldade em manter a bola no ar.

Quadro 3 - Avaliação Inicial JDC



Relativamente à Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, avalei individualmente com base numa sequência de habilidades gímnicas. Ao pé de cada estação estavam apresentadas as habilidades gímnicas em papel, através de imagens, de forma a que os alunos tivessem tempo de praticar antes de serem avaliados. A turma apresenta bastante dificuldade, sendo que a grande maioria não cumpre o Nível Introdutório em ambas as matérias. A turma apresenta dificuldade na realização do rolamento atrás na Ginástica de Solo, sendo uma das prioridades durante o ano letivo, tal como no salto engrupado e na meia pirueta, na Ginástica de Aparelhos

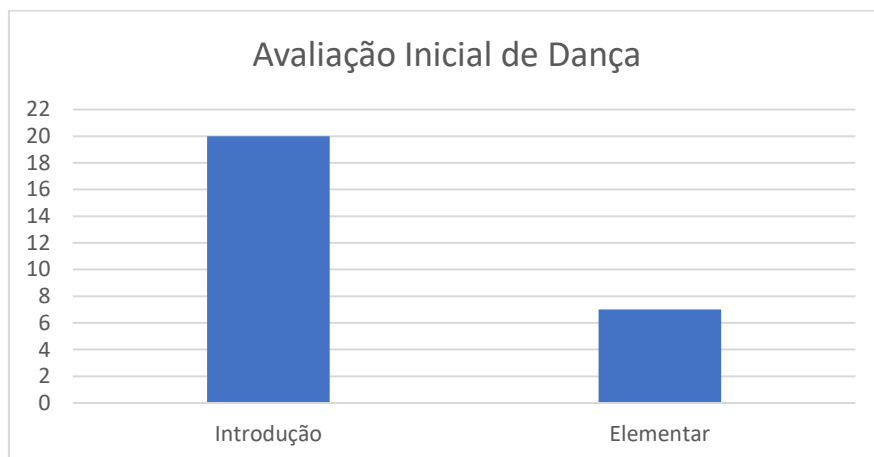
Quadro 4 - Avaliação Inicial Ginástica



Relativamente a dança, foi avaliada a Rumba Quadrada, sendo avaliada em “*linedance*” e posteriormente a pares. Houve poucos alunos a sentirem-se à vontade com a matéria em questão, devido ao facto de nunca terem abordado esta matéria nas aulas de Educação Física.

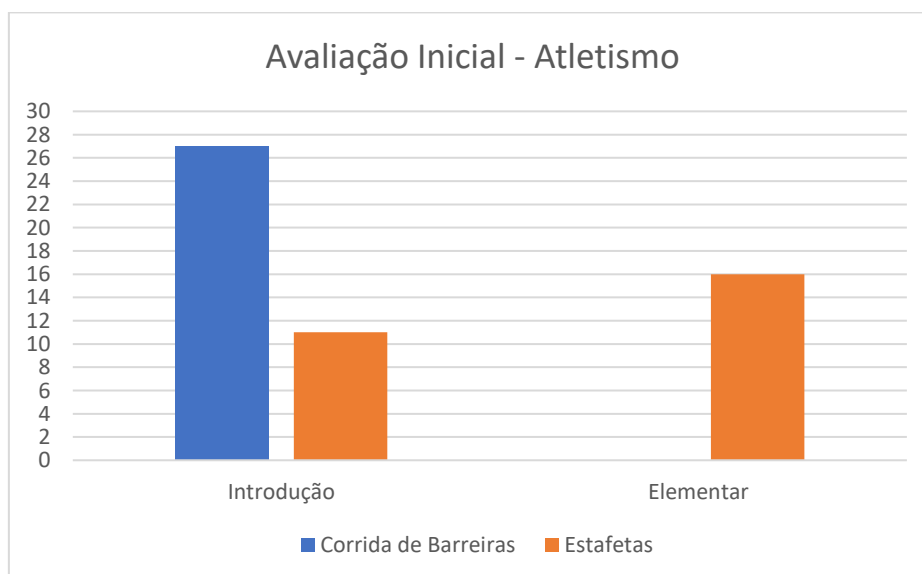
Os passos do nível de Introdução, foram o passo passe base e o passo progressivo à frente e atrás.

Quadro 5 - Avaliação Inicial Dança



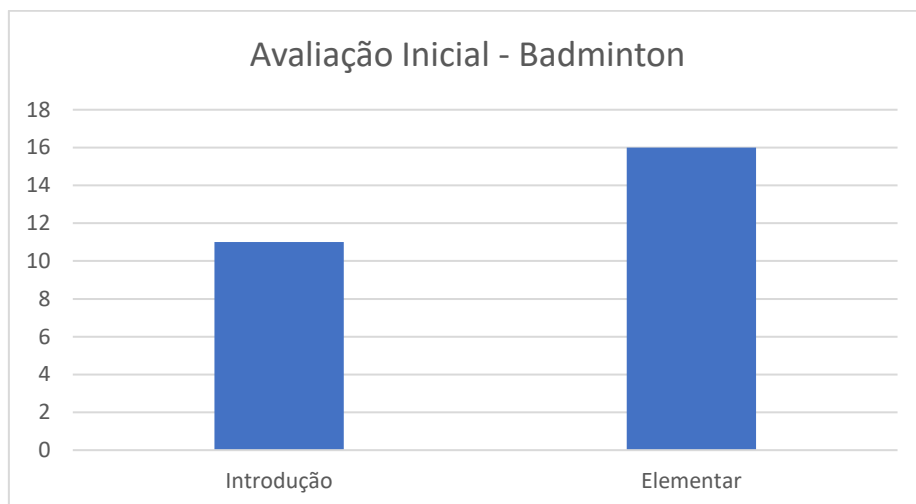
Na matéria de Atletismo, foi preciso uma ligeira recordação sobre a troca do testemunho, de forma a que os alunos aplicassem corretamente a técnica. Por outro lado, na Corrida em Barreiras, os alunos apresentaram bastante dificuldade em transpor a barreira com a técnica correta, como também em aplicar corretamente os apoios entre as barreiras, sendo que nenhum aluno sabia o número correto de apoios entre barreiras.

Quadro 6 - Avaliação Inicial Atletismo



Na matéria de Raquetes, foi avaliado em situação de 1+1, consoante os critérios de avaliação, apresentando facilidade no batimento por baixo e por cima. A turma não apresentou dificuldades expressivas, sendo que mais de metade cumpre o Nível Introdutório.

Quadro 7 - Avaliação Inicial Raquetes



Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos, o questionário revelou que, a nível da dança, os alunos têm pouco conhecimento e pouca prática, sendo que dos 27 alunos, apenas 5 sabiam exemplificar as danças lecionadas nos anos letivos anteriores, evidenciando dificuldades no nome das danças.

A turma indicou ser pouco ativa fisicamente fora do contexto escolar, sendo que apenas 4 alunos praticavam atividade física fora da escola, sendo que as modalidades praticadas são dança, futebol e patinagem artística, os restantes alunos da turma demonstrou sedentarismo elevado.

Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, relativamente ao Teste Vaivém, dos 27 alunos que o realizaram, (63%) não se encontravam na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), sendo a aptidão aeróbia a prioridade para a próxima etapa, por sua vez, 10 alunos situavam-se na ZSAF. No teste de força média/abdominais, apenas 3 não se encontravam na ZSAF. No teste de força superior/extensões de braços, 12 alunos não se encontravam na zona saudável, por sua vez, 15 situavam-se na ZSAF, como podemos observar no Apêndice XV.

Balanço Pessoal

A nível pessoal, após refletir sobre o meu trabalho realizado, aprendi de certa forma a conhecer-me melhor, a comunicar mais com os meus colegas de estágio e reformular o que estava menos bem, a perceber também que o trabalho do professor nunca se dá como finalizado, pois requer uma pesquisa constante, de forma a melhorar e ajudar os alunos a crescer.

Após o primeiro impacto no estágio, foram definidos objetivos pessoais, como assumir o compromisso de impulsionar o progresso dos alunos, aprimorar o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e socio afetivo da turma, adquirir habilidades profissionais relacionadas com o planeamento e estratégias pedagógicas, com o objetivo de fundamentar as minhas decisões durante as aulas, e também evoluir como profissional, tanto como pessoa.

Relativamente a esta primeira etapa, como ponto forte retiro a transição entre tarefas, sendo rápida, aumentando o tempo disponível para a prática. Como ponto fraco retiro o tempo de explicação das tarefas, por vezes os alunos ficavam com dúvidas sobre a tarefa, sendo que será melhorado esse aspeto, optando por demorar mais tempo na explicação, mas de forma mais clara e explícita.

1.2. 2ª Etapa – Prioridades

A segunda etapa de Lecionação, as prioridades, realizou-se de 21 de Novembro a 27 de Janeiro. Relativamente à segunda etapa, o estudo autónomo, a observação e a discussão em grupo foram fundamentais para compreender e ajustar o planeamento às necessidades especiais dos alunos.

Objetivos

No modelo de planeamento por etapas, a seleção de objetivos carece de uma atenção intensa sobre os alunos, como refere Carvalho (1994, p.36) “é necessário escolher objetivos ambiciosos mas possíveis”, e não expor o discente a situações de impossível realização, mas que sejam um constante desafio, mantendo o aluno interessado e motivado para aprender, a mesma autora refere que os objetivos devem ser ajustadas conforme o desenvolvimento, desafios ou oportunidades de aprendizagem dos alunos. Esse procedimento é denominado como avaliação formativa, sendo considerado por Carvalho (1994) como fundamental para o progresso da Educação Física.

Os objetivos vão de encontro com a Avaliação Inicial, sendo que os objetivos definidos são:

Quadro 8 - Objetivos 2ª etapa Lecionação

Objetivos 2ª Etapa Lecionação
Definir matérias prioritárias;
Formação de grupos para cada matéria;
Incentivar a prática regular de atividade física;
Analisar a evolução dos alunos matérias lecionadas

Relativamente aos objetivos para a segunda etapa, Valente-dos-Santos et al. (2021), defende que os objetivos do professor para esta etapa devem centrar-se em incentivar os alunos, fomentar um clima positivo e formar grupos heterogéneos.

1.2.1. Plano da 2ª etapa de Lecionação

Atividades Físicas

Após analisar e refletir sobre a Avaliação Inicial, defini um conjunto de matérias prioritárias, sendo que para os Jogos Desportivos Coletivos será o Futebol e o Andebol, pois são as matéria dentro dos JDC em que os alunos se encontram em maior número no Nível Introdutório.

Relativamente à Ginástica de Solo será o rolamento atrás, pois maioria não transita para o Nível Elementar porque não elabora esse elemento gímico, havendo também dificuldades noutros elementos. Na Ginástica de Aparelhos terão como prioridade os elementos, salto engrupado e meia volta, sendo que maioria dos alunos não consegue executar com sucesso ambos os elementos gímnicos do Nível Introdutório. Em relação ao atletismo vou priorizar a Corrida com Barreiras, pois apenas 2 alunos cumprem os critérios de avaliação do Nível Introdutório.

As aulas foram planeadas de acordo com as matérias e os espaços, não havendo matérias descartadas, pois todas as aulas mantêm uma estrutura multidisciplinar, por questões de espaço.

Nesta segunda etapa, em todas as aulas estará presente uma estação de condição física, visto que é um período importante para melhorar a condição física dos alunos, particularmente por

se seguir a um período de férias prolongado, como refere nos Planos Nacionais de Educação Física (Carvalho & Henriques, 2001).

Sendo a Educação Física uma fase de especialização no ensino secundário, a competição serve como meio de formação e motivação, devendo ter um papel importante (Quina, 2009), seguindo a linha de pensamento da autora, optei por realizar exercícios de forma jogada nos Jogos Desportivos Coletivos em superioridade numérica e com defesa condicionada, pois os alunos com maiores dificuldades precisavam de experienciar o sucesso nas situações de aprendizagem. Através dos exercícios de forma jogada, situações essas que foram selecionadas de forma a obter os princípios e ações tático-técnicas de jogo, é permitido aos alunos vivenciarem realidades idênticas às do jogo, de forma a obterem as habilidades motoras exigidas pelos PNEF (Teixeira, 2018).

Relativamente à formação de grupos, foram formados em função da Avaliação Inicial, bem como da matéria, sendo que algumas matérias privilegiam grupos heterogéneos, como por exemplo o badminton, e outras privilegiam grupos homogéneos, como é o caso da corrida de estafetas. Do meu ponto de vista, a heterogeneidade deve ser encarada como uma vantagem, sendo que possibilita que os alunos colaborem entre si, promovendo a cooperação mútua e estabelecendo a confiança entre os mesmos, tal como o apoio mútuo. Neste sentido não é viável categorizar os alunos como melhores ou piores, mais fortes ou mais fracos, uma vez que aqueles que se destacam numa determinada matéria, poderão precisar de ajuda noutra (Leitão, 2010).

Quanto ao atletismo, os alunos trabalham a corrida com barreiras em vagas, sendo a prioridade (não descartando as outras matérias), pois experienciam muito a repetição, pois a aprendizagem requer repetição, e os alunos só dominarão eficazmente as habilidades desportivas se as repetirem muitas vezes, sendo complementada com outras estações, como condição física, desenvolvendo a força superior e a resistência, também o corfebol, trabalhando a desmarcação, com o objetivo de não existir desmotivação derivada da monotonia e repetição (Quina, 2009).

A turma apresentou-se inicialmente com 28 alunos, e no início da segunda etapa era composta por 25 alunos, devido ao facto de 3 alunos terem mudado de curso/turma.

Nos dias 21 e 22 de Novembro foram realizadas as reuniões intercalares, motivo pelo qual os alunos não tiveram aulas.

Nos dias 26 e 30 de Dezembro de 2022 e 2 de Janeiro de 2023, os alunos encontram-se em interrupção letiva, ou seja, férias de Natal.

Para esta fase, quanto à formação de grupos optei por grupos heterogéneos e homogéneos consoante a matéria prioritária, pois a constituição dos grupos deve permitir a interação de alunos com diferentes níveis de capacidade. Sendo uma turma aparentemente grande, optou-se em realizar 4 estações sempre que possível, de forma a que os grupos sejam de poucos alunos, para que tenham possibilidade de repetir mais vezes, nas quais desenvolvem 3 matérias em 3 estações diferentes e numa quarta estação, a condição física, de forma rotativa, alterando a estação consoante o nível dos alunos. Como por exemplo numa das aulas no Ginásio Grande, onde aplico as 4 estações, sendo uma delas condição física, realizando exercícios que visam a melhoria da aptidão física como também ajudam a melhorar a médio-longo prazo os resultados dos testes FitEscolas, numa outra estação coloco 2 cestos de Corfebol onde os alunos jogam 3vs3, melhorando a desmarcação, o passe e a receção, capacidades essas que transportam para os Jogos Desportivos Coletivos, por outro lado realizam 2vs1 em andebol, com defesa passiva, de forma a realizarem passe e remate em suspensão, na quarta estação realizam badminton ou voleibol, com o objetivo de melhorar o deslocamento para o ponto de queda da bola/volante, como podemos observar no Apêndice XVI.

Quadro 9 - Metas por Grupo de alunos na 2ª etapa

Metas por grupo de alunos na 2ª etapa	
Alunos	Metas
Grupo I	
9, 22	Ginástica – Realizar uma sequência com 5 elementos Gímnicos (Nível I). Badminton – 10 batimentos em situação de 1+1. Dança – Rumba Quadrada, realizar o passo base a pares. Regadinho, realiza a posição inicial e a primeira figura (32 tempos). Voleibol – 10 passagens de rede em situação de 1+1.
20, 11	
17, 25, 24	
Grupo II	
19, 23	Ginástica - Realizar uma sequência com 5 elementos Gímnicos (Nível I). Basquetebol – Realizar 2 vezes o lançamento ao cesto em situação de 3x3. Corrida de Barreiras– Transpor pequenas obstáculos de forma fluída. Futebol – Progredir no campo em situação de 2x1, em superioridade numérica.
1, 4	
12, 3	
Grupo III	
6, 7,10	Ginástica - Realizar uma sequência com 5 elementos Gímnicos (Nível I). Andebol – Realizar 2 vezes o remate em salto, em situação de 3x1. Futebol – Progredir no campo em situação de 2x1, em superioridade numérica. Dança – Rumba Quadrada, realizar o passo base a pares. Regadinho, realiza a posição inicial e a primeira figura (32 tempos).
16, 27	
14, 18	
Grupo IV	
2, 5, 21	Ginástica – Realizar uma sequência com 5 elementos Gímnicos (Nível I).

9, 12	Basquetebol – Realizar 1 vezes o lançamento da passada em situação de 3x3
15, 26	Andebol – Realizar 3 vezes o remate em salto, em situação de 3x1. Corrida de Barreiras – Transpor pequenas obstáculos de forma fluida.

Relativamente à ginástica de solo, os alunos ao passar por esta estação tinham como objetivo realizar a mesma sequência da Avaliação Inicial de forma fluida, por outro lado, na Ginástica de Aparelhos, a matéria foi realizada através da repetição isolada e melhorada fora do trampolim, praticando os elementos num colchão antes de os aplicarem no trampolim.

Os grupos foram constituídos para a Ginástica de Solo e de Aparelhos de forma heterogénea, com a possibilidade de haver entreajuda entre os alunos, de forma a que haja sempre um aluno mais apto para poder exemplificar, como podemos observar no Apêndice XVII

Relativamente à matéria de Dança, mais propriamente no Regadinho, introduziu-se a posição inicial, sendo a roda dupla lateral, no qual estão virados no sentido inverso dos ponteiros do relógio, em que a “Maria” está no lado de fora e o “Manel” no lado interior da roda, de seguida, a primeira figura (32 tempos), iniciando a dança com o avançar na roda, no sentido contrário dos ponteiros do relógio, em passo de passeio (16 tempos), de seguida muda o sentido da roda (sem virar de costas para o par), e repete (16 tempos).

Já no caso do futebol, sendo outra matéria prioritária, para os grupos heterogéneos criaram-se situações de superioridade numérica como 2 contra 1, superioridade numérica expressiva como 3 contra 1, e realizar apenas passe um para o outro, para os grupos homogéneos, criaram-se situações de igualdade numérica com condicionantes desafiantes, como podemos observar no Apêndice XVIII

De modo a dar continuidade às aprendizagens, tentei aproveitar da melhor forma os espaços, como por exemplo na Corrida de Barreiras, matéria na qual os alunos vão realizar os exercícios por vagas, de forma a experienciar muito a repetição, sendo que foram lecionadas em espaços diferentes, utilizando os espaços C1 e C2, pois o objetivo cingia-se em recuperar o tempo que não foi despendido em anos anteriores, podendo observar no Apêndice XIX.

Quanto aos Jogos Desportivos Coletivos, como Basquetebol e o Andebol, tentando aproveitar da melhor forma os espaços, principalmente o Ginásio Grande (interior) e o Campo 1 (exterior), foram mantidos os grupos heterogéneos porém com menos discrepância em termos de capacidades, comparativamente ao Futebol, como podemos observar no Apêndice XX. No Andebol, a mete cingiu-se em realizar o remate em salto através de uma superioridade numérica

expressiva, por outro lado, no Basquetebol, o objetivo passou pela progressão no campo e aproximação do cesto, havendo intencionalidade de efetuar o lançamento ao cesto.

Quanto ao Badminton, os alunos realizaram de forma mais autónoma a formação de grupos, havendo cooperação entre os grupos heterogéneos, maioritariamente em situação de 1+1, sendo que houve cooperação entre os alunos com maior dificuldade e os mais aptos, havendo também competição entre os alunos com mais aptidão, realizando 1vs1.

É importante referir que podemos desenvolver as matérias de forma mais isolada, como no caso dos alunos que apresentam mais dificuldade, pois estes não irão reter qualquer aprendizagem de forma jogada, se não percebem o que é o jogo. Nessa situação criaram-se situações nas quais o aluno tenha um elevado tempo potencial de aprendizagem, seja através da repetição ou em cooperação com um colega com maiores capacidades, pois a aquisição de uma nova habilidade costuma rondar na casa de milhares de horas, distribuídas ao longo de muitos anos (Ericsson, 2013), ou seja, o aluno precisa de imenso contacto, neste caso com a bola, de forma a mais tarde poder integrar em formas jogadas. Neste sentido, por exemplo no Voleibol, um aluno que não consegue servir ou receber em manchete, não conseguirá jogar 5vs5, precisando então de despende tempo isoladamente a praticar o auto-passe ou toque de dedos contra a parede, neste sentido, um aluno de nível I, não conseguirá jogar 5vs5.

Relativamente às outras matérias, optei por formar grupos heterogéneos sempre que possível, e homogéneos quando necessário.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, e de acordo com o roulement, as aulas previstas nos espaços C1 e C2 sofreram alterações devido à meteorologia, sendo que as aulas realizaram-se em sala de aula, onde foram realizadas fichas sobre diversas matérias, os alunos foram também sujeitos a perguntas orais.

Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, todas as aulas detinham de uma estação de condição física, sendo que os exercícios variavam consoante o espaço da aula. Relativamente aos espaços interiores, no espaço GG, o objetivo incide na força superior e força média, aproveitando os colchões para realizar exercícios como abdominais e prancha, tal como flexões de braços, a mesma ideologia passa para o espaço SG, alternando os exercícios. Por outro lado, nos espaços exteriores, os exercícios incidiam-se sobre a capacidade aeróbia e força superior, no espaço C1 serão

utilizadas as escadas para subir e descer, tal como o uso de cordas, para saltar, no espaço C2 serão utilizados os bancos para subir e descer, e também a realização de afundos.

Os alunos cujos resultados se encontraram abaixo da ZSAF, têm especial atenção, tendo mais feedback e exercícios específicos que visem a melhoria do/s teste/s nos quais os resultados não se encontravam situados na ZSAF.

1.2.2. Balanço da 2ª etapa de Lecionação

Em relação à segunda etapa, houve menos aulas práticas comparativamente ao expectável, devido ao espaço, à meteorologia e às greves, consequentemente houve aulas teóricas que foram destinadas ao trabalho de grupo, trabalho esse que foi apresentado na última semana de aulas do primeiro semestre.

Área das Atividades Físicas

Relativamente à Dança, Ginástica de Solo e de Aparelhos houve melhorias, sendo que foi onde os alunos obtiveram maior tempo útil de prática e tarefas mais específicas, matérias essas que optei por demonstrar mais vezes, sendo que os professores têm um papel relevante na seleção de tarefas que melhorem as competências dos alunos no domínio da demonstração (Fernandes. 2004).

Uma das prioridades é a Corrida com Barreiras, mas devido à meteorologia houve poucas oportunidades de realizar essa matéria nos dois espaços exteriores, porém a técnica de barreiras foi melhorada através de exercícios analíticos progressivos, tanto para a perna de ataque como para a perna esquiva, como por exemplo para a perna de ataque, a subida da perna em extensão do lado, fora da barreira e de seguida, a subida da perna em extensão, mas do lado de dentro da barreira, por sua vez a subida da perna fletida de lado, fora da barreira e de seguida por dentro da barreira. Também como exercício analítico para a perna esquiva, a passagem da perna esquiva por cima das barreiras, de forma a terminar com a técnica completa, sendo a técnica de transposição completa com barreiras.

A turma ficou reduzida a 24 alunos, sendo que 2 alunos mudaram de turma.

Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos, os alunos demonstraram maior interesse em conhecer as regras de cada modalidade, tal como nos critérios de avaliação de cada qual, de forma a interiorizarem o que seria necessário para atingir um nível mais elevado, pois alguns

alunos apresentavam dúvidas básicas, como o desconhecimento da área do Andebol, dirigindo-se diretamente para a baliza para efetuar o remate.

Área da Aptidão Física

Relativamente à área da aptidão física, os alunos apresentaram melhorias significativas, sendo que os alunos que apresentaram resultados abaixo da zona saudável de aptidão física, tiveram especial atenção e reforço por parte do professor, de forma a elaborarem exercícios que fossem de encontro aos pressupostos para alcançarem a ZSAF.

Os alunos foram sujeitos à realização dos testes FitEscola sem música, no caso dos alunos cujo resultado se encontrava fora da ZSAF, no qual o professor lançava desafios constantemente, de forma a que os alunos conseguissem aumentar o número de repetições, como por exemplo na força superior, sendo o teste FitEscola aquele em que os alunos apresentaram melhorias maiores.

1.3. 3ª Etapa – Progresso

Os objetivos operacionais da 3ª Etapa são, a progressão nas matérias prioritárias da segunda etapa, consolidar as danças abordadas e aplicar maior grau de complexidade, planejar e realizar o Professor a Tempo Inteiro (PTI) e preparar a saída de campo.

Objetivos

O primeiro objetivo é a progressão nas matérias prioritárias da segunda etapa, sendo Corrida com Barreiras a qual os alunos necessitam de despende mais tempo de prática, visto que foi a matéria prioritária menos lecionada devido a fatores extrínsecos, como as condições meteorológicas, greves, entre outros. Apesar dos alunos apresentarem melhorias na transposição da barreira, necessitam de mais tempo útil de prática, de forma a consolidar a técnica correta da Corrida com Barreiras.

Quadro 10 - Objetivos 3ª etapa Lecionação

Objetivos 3ª etapa de Lecionação
Planejar situações de aprendizagem, de forma a que os alunos apresentem progressos nas matérias em que apresentam maior dificuldade;
Reforçar o ensino da Corrida de Barreiras;
Lecionação da Orientação, de forma a preparar a Saída de Campo

Como segundo objetivo planeio aumentar o grau de complexidade das danças lecionadas, como por exemplo nas danças latino-americanas, na rumba quadrada pretendo acrescentar a volta e contravolta e nas danças tradicionais, acrescentar o 3º e 4º passo, e também aumentar a velocidade da música na dança, o regadinho.

1.3.1. Plano da 3ª etapa de Lecionação

A 3ª etapa realizou-se de 3 de Fevereiro a 10 de Abril.

No plano da etapa em questão, ou seja, etapa da progressão, foi planeada com o objetivo de criar situações de aprendizagem com maior grau de complexidade e com objetivos diferentes aos da 2ª etapa, dando continuidade às matérias prioritárias.

Área das Atividades Físicas

No Futebol, os alunos menos aptos compreenderam os critérios de avaliação e os objetivos a serem melhorados, sendo que passam a realizar situações de 4x2+2 (com defesa passiva quando necessário), como objetivo de se aproximarem da realidade do jogo, em vez de 3x1 com superioridade numérica expressiva, de forma a continuarem a desenvolver a progressão no campo, o passe e a receção.

Quadro 11 - Metas por grupo de alunos na 3ª etapa

Metas por grupo de alunos na 3ª etapa	
Alunos	Metas
Grupo I	
12, 15	Basquetebol - Realizar 4 vezes o lançamento da cesto em situação de 3x3.
4, 16, 24	Futebol – Remata 2 vezes, se tem a baliza ao seu alcance, em situação de 3x2, e passa a um companheiro desmarcado 6 vezes.
3, 25	Dança – Rumba Quadrada, realizar o passe progressivo à frente e atrás, a pares. Regadinho, realiza a 2ª e 3ª figura.
Grupo II	
5, 9	Basquetebol - Realizar 5 vezes o lançamento da cesto em situação de 3x3.
6, 8, 10	Dança – Rumba Quadrada, realizar o passe progressivo à frente e atrás, a pares. Regadinho, realiza a 2ª e 3ª figura.
18, 26	Voleibol – 15 passagens de rede, em situação de 2+2. Corrida de Barreiras - Ataca a barreira sem desaceleração 10 vezes.
Grupo III	
7, 20, 23	Basquetebol - Realizar 2 vezes o lançamento da passada em situação de 3x3.
19, 27	Futebol – Remata 2 vezes, se tem a baliza ao seu alcance, em situação de 3x2, e passa a um companheiro desmarcado 6 vezes.
15, 22	Voleibol – 15 passagens de rede, em situação de 2+2. Corrida de Barreiras – Ataca a barreira sem desaceleração 10 vezes.
Grupo IV	
1, 2	Basquetebol - Realizar 2 vezes o lançamento da passada em situação de 3x3.
11, 21	

13, 14

Ginástica - Realizar uma sequência com 5 elementos Gímnicos (Nível I), com fluidez.
Futebol – Remata 2 vezes, se tem a baliza ao seu alcance, em situação de 4x4, e passa a um companheiro desmarcado 5 vezes.

No Basquetebol, para os alunos menos aptos foram criados exercícios para a melhoria do lançamento na passada em contexto analítico e individual, e também a existência do ressalto com maior regularidade, por sua vez nesta etapa os alunos têm como objetivo realizar o lançamento na passada em situação de 3x1 em superioridade numérica expressiva, ou 3x3 com defesa passiva, de forma a que hajam muitas oportunidades de realizarem o lançamento da passada com sucesso.

Relativamente à Ginástica de Solo, a estrutura foi semelhante no planeamento em si, sempre com mais atenção aos alunos menos aptos, dando ênfase às progressões de forma a realizarem corretamente as figuras gímnicas e reforçando a sequência que precisam de realizarem para alcançarem o nível pretendido. Quanto aos alunos mais aptos foram pretendidas figuras gímnicas mais complexas como o rolamento à retaguarda com pernas afastadas, ou pino seguido de cambalhota á frente. Por outro lado, na Ginástica de Trampolim, as figuras gímnicas continuaram a ser praticadas através da repetição de forma isolada, com ou sem trampolim, com o objetivo de haver prática enquanto esperavam na fila para executar o salto no trampolim.

Na matéria de Dança, será introduzida a 2ª e 3ª figura, sendo que a 2ª figura se inicia em roda dupla facial, na qual os pares se colocam frente a frente, durante 16 tempos, onde o “Manel” se encontra o interior da roda, e a “Maria” no lado de fora da roda, ambos com os braços em elevação superior, simultaneamente cruzam e descruzam a perna direita (ponta à esquerda e calcanhar à direita), saltitando sobre a perna esquerda (8 tempos, sendo que no oitavo tempo transfere o peso para a perna direita) e cruzam e descruzam a perna esquerda (ponta à direita e calcanhar à esquerda), saltitando sobre a perna direita (8 tempos). Na 3ª figura, o “Manel” encontra-se no interior da roda e a “Maria” do lado de fora da roda, sendo que a “Maria” e o “Manel” trocam de lugar, entrelaçando o braço direito (4 tempos), marcam no lugar (4 tempos), de seguida a “Maria” e o “Manel” trocam de lugar uma vez (4 tempos), entrelaçando o braço esquerdo e, em quatro passos, a “Maria” avança trocando para o par da frente, por sua vez o “Manel” marca (4 tempos), virando-se para o sentido da roda, aguardando um novo par (8 tempos), repetindo esta sequência 5 vezes.

No Atletismo, a Corrida com Carreiras continuou a ser aprofundada sempre que possível, sendo que na segunda etapa não houve tempo suficiente para cumprirem os objetivos. O objetivo principal é que os alunos realizem a Corrida com Barreiras cada vez mais rápido, de forma a atacar a barreira sem desacelerar, podendo escolher, entre os 3 tamanhos das barreiras, focando-se na realização da técnica correta da transposição da barreira.

Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos, será iniciado o trabalho de grupo, que incidirá sobre as modalidades lecionadas em aulas, mais especificamente os JDC, sendo que os alunos formaram grupos de 4 ou 5 elementos, de forma autónoma, podendo escolher os colegas de grupo. Por sua vez, as modalidades sorteadas foram, futebol, basquetebol, andebol, voleibol, ginástica e atletismo.

O trabalho de grupo terá de ser elaborado em PowerPoint ou “Prezi”, numa apresentação que incidirá sobre as regras fundamentais da matéria em questão, no caso dos JDC, terão de referir as dimensões do campo, sendo que há alunos que desconhecem algumas regras fundamentais, também o número de jogadores, e de que forma a sua pesquisa se encontra relacionada com as aulas de EF.

Ao longo da etapa, em contexto de avaliação formativa, foram realizadas questões orais diretamente aos alunos, durante e no final de cada aula, englobando as respetivas matérias.

Área da Aptidão Física

Relativamente à aptidão física, os alunos foram desafiados constantemente pelo professor, com o intuito de melhorar a sua condição física e alcançar a ZSAF. Os alunos começaram a trabalhar a pares na estação de condição física, usando um estilo de ensino recíproco, de forma a realizarem a tarefa de um modo mais individualizado, fazendo à vez, com uma série de exercícios sugerido pelo professor, tendo de efetuar os exercícios todos, tal como as repetições propostas, motivando-se mutuamente.

Ao longo da etapa, em todas as aulas que incorporavam a estação de condição física, foram disponibilizadas as tabelas com os valores de referência da bateria de testes FitEscola, de forma a que os alunos, de forma autónoma, tivessem acessibilidade aos valores a atingir.

1.3.2. Balanço da 3ª etapa de Lecionação

Área das atividades físicas

No futebol, os alunos demonstraram progressos a nível da desmarcação e do passe, consequentemente surgiram mais oportunidades de remate à baliza, quando estava ao seu alcance, os alunos exploraram adequadamente o espaço do campo, utilizando a largura do campo de forma a dificultar as ações dos defesas. A mesma situação aconteceu no Basquetebol, em situação 3x3, os alunos exploraram as dimensões do campo, ao aplicar esta situação, possibilitou uma maior ocorrência de lançamentos ao cesto, tal como o lançamento na passada, aproximando-se assim do nível E em ambas as matérias.

Relativamente a Dança, os alunos apresentaram poucas dificuldades na realização dos passos da Rumba Quadrada, no entanto, apresentaram dificuldades em realiza-los no tempo correto da música. Quanto ao Regadinho, aos alunos relevaram progressos significativos, tanto na coordenação dos membros superiores-membros inferiores, como em entrar na música de forma correta, correspondendo ao ritmo, podendo assim realizar a dança de forma fluída.

No Voleibol, os alunos demonstraram melhorias no deslocamento para o ponto de queda da bola e no toque de dedos, podendo assim dar continuidade ao jogo, havendo muita bola no ar. Os alunos apresentaram facilidade na realização do 2+2, em cooperação, por outro lado demonstraram maior dificuldade em situação de 2x2. Alguns alunos começaram a introduzir o serviço por cima, não sendo obrigatório.

Relativamente à Corrida com Barreiras, os alunos apresentaram melhoria significativas, optando por realizar a técnica na barreira intermédia, possibilitando uma maior velocidade na transposição das barreiras.

Área dos conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos, os alunos iniciaram o trabalho de grupo, pedindo feedback ao professor estagiário, que deu algumas sugestões de melhorias. Com o decorrer da etapa, e com a realização do questionamento constante, os alunos demonstraram interesse em participar cada vez mais, demonstrando o domínio dos conteúdos desenvolvidos.

Área da aptidão física

A nível da área da aptidão física, de acordo com as estratégias implementadas, o trabalho a pares na estação de condição física apresentou resultados positivos, sendo que os alunos criavam entre si uma “competição” saudável, motivando-se mutuamente.

Relativamente à estratégia de disponibilizar as tabelas de referência dos valores da bateria de testes FitEscola, os alunos melhoraram consideravelmente os seus valores, destacando a força média e a força superior.

1.4. 4ª Etapa – Produto

A 4ª etapa realizou-se de 14 de Abril até 12 de Junho.

Objetivos

Os objetivos definidos para a 4ª Etapa são, a realização da avaliação final das modalidades abordadas durante o ano letivo, a promoção das finalidades da Educação Física de forma a incentivar a continuidade de atividade física no dia a dia, a abordagem ao Salto em Altura e a Realização do teste teórico de forma a avaliar a área dos conhecimentos.

1.4.1. Plano da 4ª etapa de Lecionação

Esta quarta etapa destina-se à conclusão do trabalho realizado pelos alunos ao longo do ano letivo, sendo que foram criadas situações de jogo de forma a avaliar os alunos, realizando a comparação entre a etapa em questão e a etapa da AI, com o objetivo de analisar a sua evolução, tendo em conta os objetivos estabelecidos.

Quadro 12 - Objetivos 4ª etapa Lecionação

Objetivos 4ª etapa de Lecionação
Avaliação das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano letivo;
Apoiar os alunos com mais dificuldades.

Relativamente aos objetivos definidos para a 4ª etapa e tendo em conta a evolução da turma, será realizada a avaliação final das modalidades que foram abordadas durante o ano letivo consoante a passagem pelos espaços, sendo que no Ginásio Grande e no Campo 1 serão avaliados os Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol), no Campo 2 será avaliado o Atletismo (Corrida com Barreiras e Estafetas), e por fim, na Sala de Ginástica será avaliada a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática.

Relativamente à formação de grupos, foi mantida a base formada durante o ano letivo, sendo que continuaram a ser constituídos consoante a matéria a ser lecionada.

Área das Atividades Físicas

Quanto aos Jogos Desportivos Coletivos, os alunos serão avaliados em diferentes aulas e maioritariamente em situação de jogo, de forma a cumprirem os critérios de avaliação até ao final do ano letivo.

Quadro 13 - Metas por grupo de alunos na 4ª etapa

Metas por grupo de alunos na 4ª etapa	
Alunos	Metas
Grupo I	
9, 17	Basquetebol – Cada aluno realiza pelo menos 2 lançamentos na passada em situação de jogo. Dança – Rumba Quadrada, realiza a dança de forma fluída, combinando os passos base e passe progressivo à frente e atrás. Coreografia do Regadinho. Voleibol -5 passagens de rede, em situação de 2+2.
4, 8, 13	
16, 22	
Grupo II	
2, 5, 23	Basquetebol – Cada aluno realiza pelo menos 2 lançamentos na passada em situação de jogo. Corrida de Barreiras – Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta, e transpõe a barreira com trajetória rasante. Dança – Realiza a dança de forma fluída, combinando os passos base e passe progressivo à frente e atrás. Coreografia do Regadinho
10, 11	
19, 24	
Grupo III	
1	Corrida de Barreiras – Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta, e transpõe a barreira com trajetória rasante. Voleibol – 5 passagens de rede, em situação de 4x4. Futebol – Cada aluno faz pelo menos 2 finalizações, em situação de jogo.
6, 15	
3, 25, 26	
Grupo IV	
7, 20	Futebol – Cada aluno faz pelo menos 2 finalizações, em situação de jogo. Corrida de Barreiras – Ataca a barreira sem desaceleração, colocando o último apoio longe desta, e transpõe a barreira com trajetória rasante. Dança – Coreografia do Regadinho.
12, 27	
14, 18	

Relativamente a Dança, tendo em conta a evolução ao longo do ano letivo, a turma será avaliada de acordo com o protocolo escolar, ou seja, através da coreografia completa da Dança “O Regadinho”. Quanto à Rumba Quadrada, os alunos serão avaliados na forma como entram na música, e consequentemente na fluidez com que realizam os passos aprendidos ao longo do ano letivo.

Quanto ao Basquetebol, os alunos serão avaliados em situação de jogo formal 5x5, com o objetivo de analisar a realização do lançamento na passada em situação de jogo.

Na matéria de Voleibol, no grupo I foi privilegiada a situação de 2+2, possibilitando os alunos de aperfeiçoar as suas ações técnico táticas, de forma a alcançar o nível I por sua vez no grupo IV foi escolhida a situação de 4x4, na qual os alunos têm obrigação de aplicar a dinâmica dos 3 toques, de forma a alcançar o nível E.

No que diz respeito à Corrida de Barreiras, foi definido para o grupo II e III a situação de avaliação em vagas, na qual os alunos repetiam 10 vezes, com o objetivo de aplicar a técnica correta na transposição da barreira, sem desacelerar. Nas 10 realizações da situação de avaliação, os alunos teriam obrigatoriamente de realizar a Corrida de Barreiras em dois tamanhos diferentes nas barreiras.

Relativamente à Ginástica de Solo, foi mantida a dinâmica pré-definida nas etapas anteriores, com o objetivo de realizar uma sequência gímnica de 5 elementos.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, os alunos finalizaram o trabalho de grupo, estando sujeitos a uma apresentação “surpresa”. Neste sentido, não haverá uma data marcada para a apresentação do trabalho de grupo, ou seja, os alunos terão de estar preparados para apresentar o trabalho a qualquer momento, esse momento foi definido pelo professor, no qual será utilizada uma aula teórica em sala, que por motivos estabelecidos pelo GEF, em caso das condições meteorológicas não favorecerem a aula prevista nos espaços exteriores, será realizada numa sala de aula.

Os alunos foram avaliados constantemente através do questionamento oral, em contexto de avaliação formativa.

Área da Aptidão Física

A avaliação dos Testes FitEscola foram realizados no Ginásio Grande, mais propriamente o Vaivém, relativamente à avaliação da força superior (Flexões), força média (Abdominais), impulsão vertical e horizontal, senta e alcança, foram realizados na Sala de Ginástica, sendo que foram muito importantes para perceber se existiu ou não evolução durante o ano letivo.

1.4.2. Balanço da 4ª etapa de Lecionação

Nesta quarta etapa, e de acordo com os objetivos estabelecidos para a mesma, posso concluir que foram alcançados com sucesso na maioria da turma.

A avaliação das matérias foi avaliada de acordo com o previsto, tanto no espaço como na aula planeada, não havendo condicionantes como greves ou clima que prejudicasse o planeamento.

Área das Atividades Físicas

Relativamente ao Voleibol, os alunos apresentaram melhorias ao longo do ano letivo, conseguindo alcançar alguns dos objetivos. Os grupos de trabalho heterogéneos resultaram no desenvolvimento do toque de dedos, sendo que os alunos obtiveram mais oportunidades de o realizar com sucesso, dando continuidade ao jogo, tal como o serviço por baixo.

Na matéria de Basquetebol, os alunos apresentaram melhorias no contexto de jogo, devido às estratégias aplicadas, o jogo passou a ser organizado em vez de anárquico, conseguindo explorar da melhor forma as dimensões do campo.

No que diz respeito à Dança, os alunos demonstravam uma evolução positiva, correspondendo a todos os objetivos estabelecidos, realizando tanto a dança tradicional, como a latino-americana de forma fluída, independentemente do par definido.

Relativamente à Corrida de Barreiras, grande parte dos alunos alcançaram os objetivos pré-definidos, conseguindo transpor a barreira sem desaceleração e com a técnica correta. Esta matéria em específico é destacada pela motivação dos alunos que apresentavam maior dificuldade na AI, em querer realizar nas barreiras com maior altura.

No futebol, a formação dos grupos heterogéneos permitiu aos alunos com maior dificuldade tocar mais vezes na bola, podendo desta forma progredir no campo. Em situação de jogo, tal como no Basquetebol anteriormente referido, verificou-se a melhor exploração da dimensão do campo, de forma a não realizarem o jogo anárquico, permitindo a realização da desmarcação de forma mais oportuna.

Nesta etapa, depois de concluir todas as avaliações, foi possível abordar matérias que não tinham sido lecionadas durante o ano letivo, como a Dança Tacão e Bico, de forma a fornecer novas aprendizagens que poderão ser úteis no ano letivo seguinte e também melhorar a nível motivacional o clima da turma. Apesar de não conseguir concluir a dança Tacão e Bico, a aprendizagem serviu como base para o futuro.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, os alunos realizaram o trabalho final como estava previsto, sendo realizado numa aula teórica, previamente prevista no espaço C1, que por sua vez, devido às condições climatéricas, foi realizada em sala, permitindo assim a realização das apresentações dos trabalhos de grupo. Os alunos corresponderam às expectativas do professor, sendo que todos os grupos apresentaram o trabalho.

Ao longo do ano letivo, sem exceção, todos os alunos cumpriram os objetivos pré-definidos, no qual podemos observar no Apêndice XXI os resultados finais da avaliação dos conhecimentos, não havendo classificações negativas.

Área da Aptidão Física

Os resultados dos testes FitEscola, em comparação com a Avaliação Inicial foram bastante positivos, sendo que maioria da turma conseguiu alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física. Os resultados positivos deveram-se ao trabalho realizado durante todo o ano letivo, pois os alunos foram desenvolvendo tanto a força superior, força média e resistência na estação destinada à condição física, que esteve presente praticamente em todas as aulas, tanto nos espaços interiores como exteriores, através de exercícios como subir e descer escadas, saltar à corda, ajudando na resistência, para a força superior os alunos realizaram flexões, shoulder press e bicep curls com os halteres de 3, 5 ou 7,5 kg, e tríceps, para a força média aplicaram exercícios como abdominais e prancha.

Concluindo a última etapa de lecionação, consigo retirar uma base que será bastante útil para o futuro como Professor de Educação Física e uma primeira experiência única com uma turma durante um ano letivo inteiro, existiu bastante aprendizagem de ambas as partes, tanto minha como dos alunos, o meu trabalho foi cumprido com sucesso no que diz respeito aos objetivos estabelecidos e metas a serem alcançadas. Certamente os alunos terão uma imagem mais positiva do que é a Educação Física e acredito ter criado impacto no que será daqui para a frente a atividade física dos alunos na sua vida quotidiana.

1.5. Projeto Especifico da Lecionação - Conquistar a Zona Saudável de Aptidão Física

1.5.1. 1ª Etapa – Caracterização do tema

Como é amplamente reconhecido, a Educação Física destaca-se como uma disciplina única comparativamente às outras disciplinas, começando pelo facto de ser lecionada num espaço distinto, requerendo uma resposta motora que não é exigida nas demais disciplinas. É sabido

também que a EF é parte integrante do currículo em todos os anos de escolaridade, abrangendo do 5º ao 12º ano de escolaridade obrigatória.

De acordo com a Avaliação Inicial, os alunos demonstraram níveis de sedentarismo alarmantes, havendo apenas 5 dos 27 alunos a praticarem atividade física regularmente, dos quais 1 pratica futebol, 1 pratica futsal, 1 pratica dança, 1 pratica patinagem artística e 1 pratica kickboxe. Não ignorando o período de férias de verão, e ainda referente ainda à AI, os alunos apresentavam sinais de fadiga excessiva na primeira metade da aula, surgindo assim o projeto.

Na primeira etapa do projeto, o objetivo incidiu nos alunos atingirem ou aproximarem-se da Zona Saudável de Aptidão Física na bateria de testes FitEscolas (vaivém, flexões e abdominais) através de estratégias eficazes. O projeto será elaborado ao longo do ano letivo, até à avaliação sumativa no final do segundo semestre. Os critérios de êxito para o projeto passam por todos os alunos já se encontrarem relativamente perto ou já se encontrarem na Zona Saudável de Aptidão Física, caso não aconteça, os alunos devem apresentar melhorias relativamente à bateria de testes FitEscolas anterior.

1.5.2. 2ª Etapa – Objetivos do Projeto

De acordo com a AI, os objetivos incidiram na melhoria da condição física dos alunos, de forma a retirar os benefícios, como a oportunidade de alcançar melhores resultados na avaliação sumativa, sendo que 5% da nota é referente à aptidão física, tal como em melhorar o desenvolvimento das aulas, permitindo aos alunos corresponder aos objetivos pretendidos pelo professor, sem acusar fadiga. Por outro lado, aumentar o tempo útil de prática efetivo, diminuindo os tempos de transição entre tarefas, permitindo a realização de aulas mais dinâmicas e ativas.

1.5.3. 3ª Etapa– Operacionalização do projeto

Quanto à sua operacionalização, todas as aulas contêm uma estação de condição física, estação essa que terá objetivos e tarefas com vista à melhoria da aptidão física, sendo esta a condição ou estado que permite ao sujeito executar as suas atividades quotidianas, sem que tal provoque fadiga excessiva, tendo o objetivo de melhorar a resistência, força média e força superior (Rodrigues, 2014).

Inicialmente, os alunos foram sujeitos a uma avaliação inicial na área da Aptidão Física, apresentando resultados negativos. Relativamente a esses resultados, foram aplicadas estratégias que visaram a melhoria desses resultados, englobando toda a turma, sendo que os

alunos que se encontravam fora da ZSAF foram definidos como prioridade, e aos alunos que se encontravam na ZSAF, foram estabelecidas metas mais desafiantes, sendo que, de acordo com o modelo demonstrado por Gomes et al., (2017), foram adotadas estratégias de ensino, no qual o professor desempenha um papel central nas decisões, estabelecendo uma sequência de tarefas a serem executadas, nas quais os alunos devem repetir os exercícios. Em alguns casos, o objetivo incidu em atingir o perfil atlético, de forma a estimular os alunos.

Todas as aulas, ao longo do ano letivo, detinham de uma estação de condição física, em todos os espaços do roulement, sem exceção. Na tabela abaixo podemos observar os espaços de aula e as respetivas opções.

Quadro 14 - Aptidão Física consoante os espaços de aula

Espaço de aula	Condição Física
C1	Aptidão Aeróbia + Força Superior
C2	Aptidão Aeróbia
SG	Força Média + Força Superior
GG	Aptidão Aeróbia Força Média + Força Superior

Os espaços interiores destinaram-se maioritariamente à força média e força superior, sendo que havia a possibilidade de usar colchões de ginástica para realizar flexões, abdominais, prancha, tal como os espaços exteriores foram usados maioritariamente para a aptidão aeróbia, sendo que ambos são espaços amplos.

Os alunos receberam feedback regularmente de forma a estarem informados sobre os objetivos pretendidos.

1.5.4. 4ª Etapa – Balanço do projeto

Finalizado o projeto, este revelou-se bastante positivo, não só pela temática em si, mas pelo que manifestou nas minhas aulas. O projeto visou a melhoria da aptidão física dos alunos, tal como combater os níveis elevados de sedentarismo apresentados pelos alunos, por consequência, melhorar a nota sumativa de final de ano letivo.

Abaixo podemos observar o nível dos alunos em Outubro, quando foram avaliados na AI.

Quadro 15 - Avaliação da Aptidão Física na AI

	Aptidão aeróbia	Força Superior	Força Média
Alunos dentro da ZSAF	10	15	24
Alunos fora da ZSAF	17	12	3

Analisando os resultados obtidos, considero que os objetivos tenham sido alcançados com sucesso. Começando pela aptidão aeróbia, numa primeira etapa, referido anteriormente, 17 alunos encontraram-se fora da ZSAF, e numa fase final, apenas 9 não conseguiram alcançar a ZSAF, apresentando assim, a melhoria de 8 alunos. Quanto à força superior, inicialmente encontravam-se 12 alunos fora da SZAF, por outro lado, numa fase final, apenas 7 não conseguiram alcançar a ZSAF, destacando positivamente o género feminino, que ao longo do projeto demonstrou bastante determinação em alcançar o objetivo principal. Por fim, a força média destaca-se positivamente, terminando o ano letivo com todos os alunos dentro da ZSAF.

Quadro 16 - Avaliação Final da Aptidão Física

	Aptidão aeróbia	Força Superior	Força Média
Alunos dentro da ZSAF	18	20	27
Alunos fora da ZSAF	9	7	-

Acima podemos verificar os dados obtidos no final do projeto, demonstrando as melhorias ao longo do ano letivo.

1.6. Professor a Tempo Inteiro

A semana do Professor a Tempo Inteiro torna-se assim a experiência mais semelhante ao que é um horário completo de um professor de Educação Física, podendo lecionar em diferentes turmas e anos de escolaridade. Esta semana tem como principal objetivo passar por turmas com objetivos diferentes, alunos diferentes, idades diferentes, possibilitando uma nova realidade, de forma a obter uma melhor preparação para o futuro.

O PTI foi realizado de 13 a 17 de Fevereiro, no qual optei por escolher apenas turmas de 9º ano pelos seguintes motivos, por um lado porque a turma de estágio que leciono é do ensino secundário, e sendo que o objetivo é vivenciar experiências novas, optei por falar com os professores do ensino básico, por consequência o horário que não coincidia com o meu era da professora Cristina e optei por ficar com o horário completo da professora com exceção de uma

turma (que coincidia com o meu horário e por esse motivo não consegui lecionar a essa turma), tendo então a noção e perceção de um horário completo de um professor de Educação Física.

Tornou-se interessante também visto que no ensino secundário são lecionadas 2 aulas de 90 minutos, e no ensino básico leciona-se 1 aula de 90 minutos e outra de 45 minutos, o que fez com que me adapta-se a outra realidade e outra estrutura de aula, de forma a gerir o tempo de uma forma diferente.

1.6.1. Plano do PTI

O planeamento das aulas e das matérias selecionadas foram geridas em coadjuvação com os professores titulares, de forma a existir continuidade e progressão do trabalho realizado pelos professores, sendo que as aulas todos foram lecionadas na Sala de Ginástica, de acordo com o roulement.

Durante a conversa com a professora Cristina, foram referenciados alguns detalhes, como os níveis dos alunos em geral de cada turma, a constituição dos grupos, se eram heterogéneos ou homogéneos, e também os alunos a ter mais atenção.

A professora deu ênfase à introdução de dança quando possível, e sendo que os alunos demonstravam insuficiente conhecimento de dança, optei por introduzir Rumba Quadrada pelo que considero simples e de fácil aprendizagem.

A estrutura das aulas foi relativamente parecida à que aplico da minha turma, por estações e de forma rotativa, havendo sempre música, um jogo, condição física e por sua vez a matéria principal onde dou mais feedback e há mais foco no ensino-aprendizagem, aplicando este sistema consigo garantir que os alunos não ficam parados durante as aulas e retêm do tempo útil de prática pretendido.

Horário

Quadro 17 - Horário do PTI

Tempos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8:15 - 9:00		9º10		9º7	9º7
9:00 - 9:45		9º10		9º7	9º10
10:05 - 10:50					
10:50 - 11:35					
11:45 - 12:30	9º6			9º5	10º3
12:30 - 13:15	9º6			9º5	10º3
13:14 - 14:25					
14:30 - 15:15	9º5		9º8	9º8	
15:15 - 16:00			9º6	9º8	
16:10 - 16:55	10º3				
16:55 - 17:40	10º3				
17:45 - 18:30	DE				DE

O planeamento das aulas e das matérias seleccionadas foram geridas em coadjuvação com os professores titulares, de forma a existir continuidade e progressão do trabalho realizado pelos professores, sendo que as aulas todos foram lecionadas na Sala de Ginástica, de acordo com o roulement.

Durante a conversa com a professora Cristina, foram referenciados alguns detalhes, como os níveis dos alunos em geral de cada turma, a constituição dos grupos, se eram heterogéneos ou homogéneos, e também os alunos a ter mais atenção.

A professora deu ênfase à introdução de dança quando possível, e sendo que os alunos demonstravam insuficiente conhecimento de dança, optei por introduzir Rumba Quadrada pelo que considero simples e de fácil aprendizagem.

1.6.2. Balanço do PTI

Realizada a semana do Professor a Tempo Inteiro, retiro uma semana de muita aprendizagem, apresentando algumas dificuldades a nível de gestão de tempo e controlo de comportamentos desviantes de alguns alunos, por outro lado, o clima foi bastante positivo, devido ao uso de uma coluna, na qual os alunos poderiam escolher uma música, à vez, por sua vez vai de encontro ao estudo realizado por Leal e Carreiro da Costa (2017), referindo que os alunos valorizam significativamente o clima na aula, tal como a comunicação educada entre professor-aluno.

Foi uma semana repleta de novos desafios, como lecionar pela primeira vez aulas de 45 minutos, tendo como tempo útil apenas 30 minutos caso fosse a primeira hora do dia e 35 minutos caso fosse durante a manhã ou durante a tarde, devido aos tempos retirados para o balneário no início e no final da aula.

Os objetivos estipulados foram todos cumpridos, sendo que foi a semana toda na Sala de Ginástica, as matérias em que houve maior foco foi Dança, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, sendo que foi adequado ao nível dos alunos.

Foi uma semana importante para me aproximar da realidade de ser professor de Educação Física, com horário completo e a lecionar aulas a diferentes turmas.

1.7. Balanço Final Lecionação

Em cada uma das etapas, foram definidos objetivos, estabelecendo metas ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Com o decorrer do ano letivo, de forma a realizar uma avaliação sumativa mais concreta, optei pela realização de uma avaliação formativa, podendo adaptar as tarefas às características dos alunos. A definição de metas, a realização de avaliações formativas e o feedback, são fatores que favorecem a criação de um ambiente propício para o desenvolvimento dos alunos (Silva & Lopes, 2016).

No início do ano letivo, durante a realização da AI, como pontos fortes posso retirar a gestão da aula, sendo que a transição entre tarefas realizou-se relativamente rápida e de forma eficaz, por outro lado, como ponto fraco destacou-se a instrução, apesar de ser breve, nem sempre foi clara e esclarecedora. Esse ponto menos positivo, melhorou devido à semana do PTI, tornando-se um momento bastante relevante, sendo o momento do estágio que mais se assemelha à realidade da carreira profissional como professor de EF. A gestão de aula que considerava eficaz, tornou-se um desafio na semana do PTI, sendo que foram lecionadas aulas de 45 minutos, nas quais existem algumas condicionantes, como iniciar a aula tardiamente, devido à chegada tardia dos alunos à aula.

Relativamente ao PTI, destaco como ponto positivo a introdução de música e dança nas aulas, tanto do aquecimento, como na parte fundamental da aula.

No que diz respeito às matérias prioritárias, destacaram-se o futebol, a corrida de barreiras, o basquetebol e a ginástica de solo, sendo as matérias que careceram de uma maior intervenção. Quanto às matérias prioritárias, foram implementadas estratégias de forma a melhorar o

desenvolvimento dos alunos, podendo destacar a formação de grupos heterogéneos, sendo que os alunos definidos como “alunos mais cooperantes”, desempenharam um papel crucial no decorrer do ano letivo.

No decorrer do ano letivo, o principal destaque incide-se na inclusão de quatro alunos com necessidades especiais na turma, sendo esta a minha primeira experiência no contacto com um aluno com Síndrome de Down, na qual tiveram sempre presentes, participando ativamente nas aulas.

Concluindo, todo o processo e todo o trabalho realizado tiveram um impacto bastante positivo na minha formação, tanto a nível pessoal, como a nível profissional, enriquecendo de forma significativa a minha formação.

2. Direção de Turma

A Direção de Turma é uma das 4 áreas pertencentes ao estágio pedagógico, na qual, durante o ano letivo, colaborei em conjunto com o Diretor de Turma, o professor de Filosofia, Ivo Fernandes.

A turma 10º3, é uma turma de Ciências e Tecnologias, juntamente com uma turma de Economia, composta por 27 alunos, sendo 7 do género feminino, e 20 do género masculino., com uma idade média de 15 anos. No que diz respeito à nacionalidade dos alunos, a turma apresenta uma multiculturalidade, havendo alunos portugueses, também afrodescendentes, como cabo-verdianos, angolanos e um aluno ucraniano.

2.1. 1ª etapa da DT

Numa fase inicial, o objetivo passou por apresentar-me e conhecer o Conselho de Turma, tal como os respetivos alunos, analisar e registar casos críticos ou potencialmente críticos, analisar também o processo dos alunos de forma detalhada.

Quadro 18 - Objetivos 1ª Etapa DT

Objetivos 1ª Etapa DT	
Set.	Out.
Apresentação ao conselho de turma;	
Análise dos processos dos alunos;	
Aplicar um questionário aos alunos.	

2.1.1. Plano da 1ª etapa da DT

No início do ano letivo, foi marcada uma reunião com o Diretor de Turma, de forma a apresentar-me e por consequência, conhecer também o professor com quem iria colaborar durante o ano letivo.

De forma a conhecer bem os alunos, na primeira semana de aulas, foram realizadas duas aulas de 90 minutos, aulas essas que foram teóricas, servindo para me apresentar, para os respetivos se apresentarem, de forma a retirar dados relativos aos anos anteriores, informando-me sobre o historial de cada um, sabendo as suas matérias preferidas, as notas na disciplina de EF no ano anterior e quais as suas expectativas para o ano letivo. Nas mesmas aulas, foi apresentado um PowerPoint, no qual estava apresentado detalhadamente como iria proceder o

ano letivo, também foram apresentados os critérios de avaliação de forma a que os alunos compreendessem os níveis (Introdução, Elementar e Avançado), pois existem alunos que não têm conhecimento sobre essa informação, a qual foi referida com ênfase, foram também apresentadas regras e como iriam decorrer as aulas, sendo que o ano letivo anterior teve limitações, como o uso de máscara devido ao COVID-19, limitação essa que não seria mais necessária, entre outras.

2.1.2. Balanço da 1ª etapa da DT

Na primeira etapa foi elaborado o questionário, no qual as informações obtidas centraram-se nos seus hábitos de atividade física e se apresentavam alguma limitação motora.

Sendo uma turma de 10º ano, alguns alunos são provenientes de outras escolas, na qual dos 27 alunos, 10 deles não pertenciam ao agrupamento no ano anterior.

Na turma, deparei-me com 4 alunos com Necessidades Especiais, sendo que 3 destes alunos sofrem de défice cognitivo, o que implica em dificuldades diretas na capacidade mental em assimilar informações, resultando em limitações intelectuais. O quarto aluno possui trissomia 21, também conhecida como Síndrome de Down, uma condição que envolve deficiência intelectual e anomalias físicas. Esses alunos participarão das aulas e integrarão a turma ao longo de todo o ano letivo.

Deparou-se também que existiam alguns alunos com dificuldades, tal como um Atraso no Desenvolvimento da Linguagem, Déficit Cognitivo e também uma Perturbação Específica na Aprendizagem da Leitura (Dislexia) e da Escrita (Disortografia). Analisando as situações anteriormente referidas, concluiu-se que nenhum dos casos afeta a disciplina de Educação Física, sendo que podem realizar Educação Física normalmente, não havendo problemas motores nestes alunos.

Algumas informações relevantes do questionário foram também, os alunos referenciaram algumas das suas matérias preferidas, as notas que tiveram no ano letivo anterior e como gostariam que decorressem as aulas de Educação Física.

2.2. 2ª Etapa

Relativamente à 2ª etapa, e de acordo com a 1ª etapa, foram identificados alguns problemas, nos quais é importante intervir, sendo definidos os objetivos:

Quadro 19 - Objetivos 2ª Etapa DT

Objetivos 2ª Etapa DT		
Nov.	Dez.	Jan.
Identificar os alunos críticos e potencialmente críticos;		
Planear a reunião intercalar;		
Intervir sobre as faltas de material nas aulas de EF.		

2.2.1. Plano da 2ª etapa da DT

Nesta etapa, será realizada a reunião intercalar, juntamente com o Conselho de Turma, na qual o estagiário terá de realizar a avaliação sumativa dos alunos, e transmitir essa informação aos restantes membros do CT.

Relativamente às faltas de material, serão informadas novamente as regras junto dos alunos, sendo que a escola exige que durante as aulas de EF seja obrigatório o uso de t-shirt branca, regra essa que os alunos têm incumprido.

2.2.2. Balanço da 2ª etapa da DT

De acordo com a reunião intercalar, pode-se concluir que existem alunos críticos, sendo que se o ano letivo terminasse no presente momento, reprovariam 6 alunos. Relativamente a EF, nenhum dos alunos apresenta nota negativa, porém existem notas baixas.

Os alunos foram informados sobre as regras de vestuário a cumprir durante as aulas, sendo que as faltas de material diminuíram consideravelmente.

2.3. 3ª Etapa

O quadro abaixo apresenta os objetivos definidos para a terceira etapa, dando continuidade às outras etapas, de forma a acompanhar os alunos e perceber como está a decorrer o processo, e se está a funcionar. Esta etapa iniciou-se no início do segundo semestre.

Quadro 20 - Objetivos 3ª etapa DT

Objetivos 3ª Etapa DT		
Fev.	Mar.	Abr.
Acompanhamento do trabalho realizado pelos alunos;		
Preparação da Reunião Intercalar;		
Preparação da Saída de Campo.		

2.3.1. Plano da 3ª etapa da DT

Nesta terceira etapa, juntamente com os meus colegas de estágio André Cunha, Cristina Costa, Paulo Miranda e Bernardo Laranjeira, ficou acordado ir ao Adventure Park no Jamor, informando-nos sobre preços e as atividades disponíveis, de forma a transmitir a informação aos alunos, de forma a recolher a informação de quantos alunos estariam interessados em ir, e consequentemente consultar preços de autocarros para organizar o orçamento final.

2.3.2. Balanço da 3ª etapa da DT

Nesta terceira etapa, realizou-se a saída de campo, na qual os alunos retiraram muitos pontos positivos, pois para a maioria foi a primeira vez que realizaram algumas das atividades. Os alunos assimilaram as informações pretendidas e os valores transmitidos, como a cooperação com os alunos do 12º ano.

As regras durante as aulas continuaram as ser cumpridas e as faltas continuaram a diminuir.

2.4. 4ª Etapa

Relativamente à 4ª etapa, incidiu sobre o balanço final, e de forma a finalizar o ano letivo, pretendi realizar os seguintes objetivos:

Quadro 21 - Objetivos 4ª etapa DT

Objetivos 4ª Etapa DT	
Mai	Jun
Realizar o balanço final;	
Preparação da reunião de final de ano;	

2.4.1. Plano da 4ª etapa da DT

Os objetivos operacionais para a ultima etapa foram, participar na reunião de Conselho de Turma para consideração e discussão das notas finais dos alunos, a realização do balanço final do ano letivo.

Relativamente à reunião do Conselho de Turma, procurei juntamente com o Professor Orientador Nuno Cardoso, transmitir toda a informação relativa aos alunos e o seu desenvolvimento nas aulas de Educação Física, informar sobre os casos mais positivos e menos positivos, e o porquê de ambas as situações.

2.4.2. Balanço da 4ª etapa da DT

A reunião do Conselho de Turma foi elaborada com sucesso, os professores mostraram satisfação com as notas de avaliação qualitativa sugerida, entrando todos em concordância. Dos 27 alunos da turma, 4 não transitaram de ano, sendo que optaram por mudar para um curso profissional ou mudar de área.

2.5. Projeto Especifico DT – Projeto-Mentoria

Formar duplas ou grupos de trabalho, de forma a que os alunos com maior sucesso escolar colaborem com os alunos com maior dificuldade.

Numa fase inicial deparou-se que existiam alguns alunos com dificuldades, tal como um Atraso no Desenvolvimento da Linguagem, Défice Cognitivo, Perturbação Específica na Aprendizagem da Leitura (Dislexia) e da Escrita (Disortografia). Analisando as situações anteriormente referidas, concluiu-se que nenhum dos casos afeta a disciplina de Educação Física, sendo que podem realizar Educação Física normalmente, não havendo problemas motores nestes alunos. Por outro lado, essas particularidades afetam outras disciplinas, nascendo assim o presente projeto.

Desde cedo, a turma apresentou alguns casos potencialmente críticos devido ao historial de anos anteriores, tendo essa situação em conta, surgiu o projeto, de forma a que os alunos colaborassem uns com os outros, com o objetivo de evitar notas negativas.

2.5.1. 1ª Etapa Projeto DT

Numa primeira etapa do projeto, o objetivo principal incidiu em conhecer melhor os alunos, utilizando a reunião intercalar para analisar quem são os alunos com maiores dificuldades e quais as suas particularidades.

Quadro 22 - Objetivos 1ª Etapa Projeto Especifico DT

Objetivos 1ª Etapa Projeto Especifico DT
Conhecer os alunos;
Conhecer os hábitos de estudo dos alunos;
Apresentar o “Projeto-Mentoria”;
Entrega de questionário.

O projeto iniciou-se com uma breve introdução, na qual foi entregue um questionário, de forma a recolher dados relevantes para o projeto, como as notas do ano letivo anterior, quais eram os hábitos de estudo dos alunos, com o objetivo de recolher informações sobre potenciais alunos críticos.

Balanço 1ª Etapa Projeto DT

Nesta primeira fase, o objetivo principal foi conhecer os alunos e realizar uma análise dos processos dos alunos. Com o decorrer do semestre, pode-se concluir que é uma turma com dificuldades a diferentes disciplinas, destacando-se pela positiva a Educação Física, não havendo notas negativas (insuficientes) e pela negativa a Matemática A, na qual 11 alunos dos 23 (não contando com os alunos com Necessidades Especiais) apresentavam nota negativa.

De acordo com as notas sugeridas pelos professores das várias disciplinas, concluiu-se que existem 6 alunos considerados “críticos”, ou seja, que apresentam 4 ou mais disciplinas com nota insuficiente, pois nesta fase as notas são qualitativas, sendo Insuficiente (I), Suficiente (S), Bom (B) e Muito Bom (MB). Neste sentido serão escolhidos 3 alunos com maior sucesso escolar para ajudar e cooperar com os colegas.

A turma iniciou o ano com 27 alunos, na qual uma aluna mudou de turma, passando então para 26 alunos.

2.5.2. 2ª Etapa Projeto DT

Nesta segunda etapa, denominada prioridades, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 23 - Objetivos 2ª Etapa Projeto Especifico DT

Objetivos 2ª Etapa Projeto Especifico DT
Participação da reunião intercalar;
Iniciar o “Projeto-Mentoria”

O principal objetivo foi iniciar o Projeto-Mentoria, abordando os alunos e explicando o objetivo do projeto, o porquê e com que finalidade. No final das aulas foi tentado perceber junto dos alunos quais as suas metodologias de estudo de forma a arranjar uma solução e perceber como poderia intervir de forma a que os alunos obtivessem sucesso.

Em reunião com o Diretor de Turma, Ivo Fernandes, recolhi os dados necessários para iniciar o projeto e definir as duplas de trabalho. Conclui então que a disciplina com maior insucesso até ao momento era Matemática A.

Foram então formadas duplas de trabalho, no qual são constituídas, pelo elemento com mais sucesso do lado direito e com menos sucesso do lado esquerdo:

Quadro 24 - Avaliação Inicial do Projeto DT

Aluno com dificuldade	Aluno cooperante	Disciplina
1	8	Português
3	18	Inglês
13	7	Matemática A

Formadas as duplas de trabalho, o objetivo principal baseou-se em haver um melhor aproveitamento na disciplina de Matemática A, Português e Inglês, através do trabalho de cooperação e consequentemente começar a haver autonomia no estudo individual, trabalho este que está envolvido com os valores transmitidos na aula de Educação Física.

Os alunos reuniram-se por via Zoom, visto que criaram esse hábito durante a pandemia COVID-19, e também em algumas horas livres ou “furos” entre aulas, aproveitando o tempo para tirar dúvidas presencialmente.

Balanço 2ª Etapa Projeto DT

Iniciado o Projeto-Mentoria, os alunos demonstraram alguma dificuldade de comunicação pois não se conheciam muito bem e tornou-se uma condicionante.

A reunião intercalar serviu para retirar algumas informações úteis para o projeto, sendo que existem alguns alunos “críticos” que apresentam notas negativas na maioria das disciplinas, o que nos permite elaborar os pares de apoio de forma a que haja entreaajuda, com o objetivo de melhorar as notas.

Existe algum desinteresse por parte dos alunos, a nível de desmotivação, pois encontram-se com muitas disciplinas com notas negativas e sentem que têm o ano perdido.

2.5.3. 3ª Etapa Projeto DT

Em Abril ingressou um aluno novo na turma, aluno esse de origem Cabo-Verdiana, chegado recentemente a Portugal.

Quadro 25 - Objetivos 3ª Etapa Projeto Especifico DT

Objetivos 3ª Etapa Projeto Especifico DT
Integração do novo aluno na turma;
Criação de uma nova dupla de trabalho.

Foi debatido com o Diretor de Turma qual o ponto de situação, ficou acordado que o objetivo era a adaptação do aluno, visto que entrou tarde e seria muito complicado transitar de ano, pois teria apenas 3 meses e meio para recuperar toda a aprendizagem adquirida durante o ano letivo. O projeto foi apresentado ao aluno e decidiu-se em mútuo acordo a ingressão do aluno no projeto, juntamente com o aluno que se voluntariou para cooperar.

Balanço 3ª Etapa Projeto DT

A nova dupla formada pelo aluno voluntário e pelo novo aluno demonstrou uma dinâmica bastante positiva, pois eram a dupla de trabalho que se mostrava mais ativa e apresentava mais feedback, consequentemente apresentou resultados notórios, principalmente a Português, sendo que o aluno obteve uma nota positiva no primeiro teste realizado.

Durante o processo, os alunos foram tirando e esclarecendo dúvidas de outras disciplinas que tinham dificuldade, ajudando-se mutuamente.

2.5.4. 4ª Etapa Projeto DT

Os objetivos operacionais para a ultima etapa foram, participar na reunião de Conselho de Turma para a realização do balanço final do Projeto-Mentoria e a realização do balanço final do ano letivo.

Quadro 26 -Objetivos 4ª Etapa Projeto Especifico DT

Objetivos 4ª Etapa Projeto Especifico DT
Realização do balanço final;
Reforçar a importância do projeto para o futuro.

O principal objetivo da última etapa foi reunir com as duplas de trabalho e reforçar junto das mesmas a importância do projeto e da sua utilidade na fase final.

Balanço 4ª Etapa Projeto DT

Durante a etapa do produto, das quatro duplas pré-definidas, três delas mostraram uma melhoria a nível de resultados, sendo que passaram da nota negativa para a positiva. A dupla de trabalho que não apresentou nota positiva demonstrou algum desinteresse pois a negativa era relativamente baixa e difícil de recuperar, terminando com uma classificação final de oito na disciplina.

Quadro 27 - Avaliação Final Projeto DT

Aluno com dificuldade	Aluno cooperante	Disciplina
2	14	Português
19	15	Inglês
27	4	Matemática A
6	28	Todas

Apesar da nota negativa de uma das alunas, os três alunos envolvidos no projeto desde início transitaram de ano, o que leva a um balanço positivo do projeto.

Relativamente ao aluno que ingressou a turma em Abril, conseguiu alcançar quatro notas positivas, sendo uma delas Educação Física. O aluno em causa na última aula pediu licença para falar e agradecer todas as horas que o colega de turma voluntário despendeu com ele via Zoom, apesar do aluno não transitar, conseguiu acompanhar a matéria devido à cooperação com a sua dupla de trabalho.

Concluindo, foi um projeto bem conseguido, permitindo aos alunos que no próximo ano letivo adotem a estratégia de estudar em conjunto e em cooperação, complementando aprendizagens, sendo que das quatro duplas, três transitam de ano. Foi aconselhado manter as duplas, visto que funcionou.

2.6. Saída de Campo

No estágio pedagógico, pertence ao estagiário ter a capacidade de interferir nos projetos, como também a sua capacidade organizacional, neste caso relacionado com a Direção de Turma, sendo que é lá que é aprovado e aceite a saída de campo, a sugestão para o ano letivo

2022/23 foi uma visita de estudo no Jamor, mais especificamente no Adventure Park, local onde os alunos realizam atividades relacionadas com a área da Educação Física, como o arborismo, slide e orientação, pois dado o interesse científico, cultural e didático depositado na implementação destas atividades, é importante escolher os locais de forma a que os alunos consigam trabalhar autonomamente, sob as devidas medidas de segurança (Rebelo, 2018).

2.6.1. Plano da Saída de Campo

A saída de campo vai ser realizada juntamente com os meus colegas de estágio, André Cunha, Cristina Costa, Paulo Miranda e Bernardo Laranjeira.

Para além de todo o processo de ensino-aprendizagem, as visitas de estudo têm um papel fundamental envolvido na disciplina, sendo que as visitas de estudo reforçam a aprendizagem efetuada durante a realização, incentivam o trabalho colaborativo entre os professores e os alunos, despertam a curiosidade e o interesse dos alunos para prosseguirem a atividade durante a visita de estudo e desafiam os alunos a estenderem os seus conhecimentos a situações diferentes do contexto de sala de aula, desenvolvendo-se conceptualmente e pessoalmente (Rebelo, 2018).

No dia da visita de estudo houve slide, sendo uma atividade que consiste na descida em suspensão através de uma corda ou cabo esticado e com alguma inclinação, o cabo une um ponto de partida mais elevado, a um ponto de chegada num plano mais baixo, sendo percorrido sem colocar os pés no chão. Irá haver também arborismo, sendo que nesta atividade o objetivo principal é progredir ao longo de um circuito de pontes suspensas ao nível das árvores, constituídas por madeira e cabos de aço, havendo diferentes graus de dificuldade. Por fim irá haver Orientação, sendo uma modalidade desportiva, que reúne de forma perfeita o sistema cognitivo, físico e emocional, consiste na escolha do melhor trajeto entre pontos definidos num mapa e materializados no terreno, que estão marcados através de balizas de Orientação, nas quais haverá perguntas relacionadas com as disciplinas de Matemática A, Geografia e Português, que podemos observar no apêndice XXIII, com o objetivo de percorrerem o trajeto no mais curto espaço de tempo. Ao realizar o trajeto, os alunos demonstram e dispõem da sua condição física, capacidade de leitura do mapa e também da sua capacidade de concentração para alcançar o objetivo proposto.

Cada estagiário foi sujeito a uma determinada função como podemos observar no apêndice XXIV.

Local da Saída de Campo

A Saída de Campo teve lugar no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), local esse que se localiza na Freguesia da Cruz-Quebrada-Dafundo, no Concelho de Oeiras.

O CNDJ foi inaugurado dia 10 de Junho de 1944 e oferece variadas instalações desportivas, tal como um parque urbano e uma extensa zona de mata, sendo um espaço privilegiado pelo seu desenvolvimento da prática desportiva, pois apoia desde o desporto de alto rendimento, desporto federado e também desporto de lazer.

O Jamor por sua vez é também conhecido por ser o local onde se realiza a Final da Taça de Portugal de Futebol, oferecendo também uma grande variedade de atividades desportivas e de exploração da natureza, como os Centros de treino de Futebol, Rugby e Atletismo, Centro de Ténis, Centro de Alto Rendimento, Piscinas, Campo de Golfe, Campo de Minigolfe, Centro de Tiro com Arco, um lago para fazer Canoagem e Remo, um Campo de Hóquei e uma Pista de bicicletas.

Itinerário de Ida e Volta

Relativamente ao itinerário, o ponto de encontro foi à porta da escola às 8:00 da manhã com o objetivo de chegar ao Jamor antes das 9:00.

Os alunos deslocaram-se de autocarro até ao Jamor juntamente com os professores responsáveis.

Chegando ao Jamor, os alunos foram divididos em 2 grupos, onde metade pertencia ao 10º ano e outra metade ao 12º ano. Um grupo iniciou as atividades a realizar Orientação e o outro grupo Arborismo. Na parte da tarde os alunos deslocaram-se a pé até ao lago onde iriam realizar Canoagem.

Terminando as atividades previstas, os alunos deslocaram-se de autocarro até à Escola Secundária Braamcamp Freire, saindo do Jamor às 17:00 e chegando por volta das 17:30.

A Saída de Campo teve como objetivos comuns:

Quadro 28 - Objetivos comuns da SC

Objetivos comuns da SC
Melhorar o relacionamento social entre os alunos no 10º e 12º ano;
Melhorar o relacionamento social entre alunos e professores;

Valorização da preservação do ambiente;
Experienciar diferentes atividades de Exploração da Natureza.

A Saída de Campo teve como objetivos específicos a realização de:

Quadro 29 - Objetivos Específicos 10º3

Objetivos Específicos 10º3
Comunicação com a natureza - Arborismo
Experienciar uma nova matéria - Canoagem
Consolidar os conhecimentos abordados em aula - Orientação

Descrição das atividades

Orientação:

Cada grupo tinha cerca de 1 hora para realizar o percurso.

Cada grupo foi organizado a pares, contendo um aluno do 10º ano e um do 12º ano, com o objetivo de trabalharem de forma cooperativa. Cada grupo recebeu um mapa com o percurso e os pontos previamente definidos. Cada ponto continha uma pergunta à qual os alunos tinham de responder para conseguirem avançar para o ponto seguinte.

Após chegarem ao local, os alunos tinham de tirar uma foto à bandeira de forma a comprovar a sua passagem pelo ponto.

Os alunos não realizaram todos o mesmo percurso, pois cada grupo tinha pontos diferentes.

Canoagem:

A atividade teve a duração de 2 horas, sendo uma hora por grupo.

Antes de iniciarem o percurso no lago, foi explicado por parte da equipa do Centro de Canoagem os procedimentos de segurança, a forma como seriam colocados os caiaques dentro de água e como seriam retirados, como se usavam os coletes salva-vidas e as técnicas básicas de canoagem, de forma a que todos usem corretamente o material e presenciem uma experiência agradável e segura.

Os alunos tiveram liberdade de explorar todo o percurso e disfrutar da experiência.

Arborismo:

A atividade teve duração de 1 hora para cada grupo.

Antes de iniciarem a atividade, foi explicado por parte da equipa de Arborismo quais os procedimentos de segurança, como usar o material corretamente, onde poderiam ou não tocar e as técnicas base, de forma a que todos pudessem ter uma experiência segura.

2.6.2. Balanço da Saída de Campo

Com a saída de campo realizada no Jamor, mais especificamente no Adventure Park, concluiu-se que a cooperação entre os estagiários foi essencial, desde o planeamento das atividades à execução das mesmas.

Relativamente ao Arborismo, a atividade foi realizada por todos os alunos, sem exceção, sendo que serviu para alguns alunos superarem as suas dificuldades e os seus medos. A Orientação foi realizada a pares, sendo um aluno do 10º ano juntamente a um aluno do 12º ano, a realização do percurso permitiu que a interdisciplinaridade fosse promovida visto que os alunos apresentavam idades diferentes, de forma a manter a segurança.

A Canoagem permitiu à maioria dos alunos experienciar algo que nunca tinha feito.

2.7. Balanço Final DT

Na área da Direção de Turma, importa destacar que todo o processo no decorrer do ano letivo foi novidade. Neste sentido, o Professor Ivo Fernandes teve um papel fundamental nesta área do estágio pedagógico.

Numa fase inicial foi importante conhecer os alunos, sendo uma turma de 10º ano, naturalmente surgiram alunos provenientes de outras escolas, tal como de outros agrupamentos. Ainda nesta fase, foi aplicado um questionário inicial, que demonstrou elevados níveis de sedentarismo, tal como poucos hábitos de estudo, surgindo assim a necessidade de intervir sobre essa questão.

Numa segunda fase, sucedeu-se a reunião intercalar, na qual foi possível retirar dados mais específicos sobre os alunos, relativamente às suas avaliações, sendo que nesta fase, as classificações sugeridas são de carácter qualitativo. Os resultados apresentados demonstraram que a Matemática A necessitava de uma intervenção urgente, sendo que grande parte da turma apresentava classificações negativas. Neste sentido, foram formadas duplas de trabalho, na qual estavam inseridos os alunos que apresentavam menos dificuldade, cooperando com os alunos mais críticos.

O projeto destacou-se pela positiva, sendo que os objetivos foram cumpridos, permitindo aos alunos adotar novas metodologias de estudo, individualmente ou em grupo, cooperando entre si.

A Saída de Campo foi um projeto que apresentou maioritariamente aspetos positivos, sendo que resultou de uma organização realizado entre o núcleo de estágio, envolvendo cinco turmas, permitindo cumprir os objetivos estabelecidos, como a realização da avaliação de Orientação, permitir aos alunos que experienciassem novas matérias e atividades, como Canoagem e Arborismo.

Concluindo, a oportunidade em realizar esta área conjuntamente com o Diretor de Turma, permitiu adquirir conhecimentos antes desconhecidos, como as intervenções realizadas como DT, tal como preparar as reuniões com os Encarregados de Educação.

3. Desporto Escolar

O Corfebol é uma prática corporal que se diferencia dos outros Jogos Desportivos Coletivos pelo seu carácter evidente anti sexista, na mesma linha de pensamento, é uma modalidade que prioriza a velocidade e agilidade em detrimento da força, de forma a integrar ambos os géneros no mesmo espaço de jogo, apresentando características únicas no que diz respeito à socialização e cooperação (Garcia, 2021).

O estagiário nesta área, tem como funções participar de forma ativa no planeamento, lecionação de treinos e acompanhamento a eventuais competições ou encontros realizados durante o ano letivo.

A superação e o rendimento coexistem de forma particularizada no desporto, que se desenvolve de forma lúdica, e é desta forma que pretendo desenvolver e melhorar as competências dos atletas, (Garcia, 2004).

Inicialmente foi atribuída uma modalidade a cada estagiário, sendo que somos 8 estagiários e 8 modalidades, chegámos a concordância entre estagiários sobre quem ficava com que modalidade, sendo que me foi atribuído Corfebol.

Sendo uma modalidade que nunca pratiquei fora e nas aulas de Educação Física, fui-me informar sobre as regras e como funcionava o jogo em si.

Foi-nos pedido para realizar um cartaz para divulgar o Desporto Escolar, o qual foi elaborado em conjunto entre os estagiários. A divulgação dos cartazes compreendeu-se entre 10 e 14 de Outubro e irá iniciar dia 17 de Outubro, havendo dois treinos semanais de uma hora, no meu caso serão terça e sexta-feira.

A escola apresenta 8 modalidades de Desporto Escolar, sendo elas Corfebol Sub13, Basquetebol Masculino Sub18, Basquetebol Misto Sub13, Andebol Masculino Sub15, Andebol Masculino Sub18, Badminton Misto e Sobre Rodas (bicicleta).

No Núcleo de Desporto Escolar de Corfebol, a Professora responsável durante todo o ano letivo foi a Professora Fátima Amaro. O horário estabelecido para cada núcleo são 1 hora e 30 minutos semanais, ou seja, 2 dias por semana, 45 minutos em cada um desses dias, dando assim efeito ao princípio da continuidade, sendo terça e sexta-feira das 17:45 às 18:30. Este horário foi bastante favorecedor para dar continuidade às práticas do ano anterior, sendo que o escalão era o mesmo e a equipa era praticamente a mesma.

A equipa é constituída maioritariamente por alunos do 6º ano da Escola Básica da Pontinha, e fazendo parte do agrupamento, os alunos treinam na Escola Secundária, a qual oferece melhores condições materiais e espaciais.

Quadro 30 - Planeamento anual DE

Semestre	1º Semestre		2º Semestre	
Etapas	1ª etapa	2ª etapa	3ª etapa	4ª etapa
Datas	30 Set – 4 Nov	21 Nov – 23 Jan	27 Jan – 7 Abr	10 Abr – 9 Jun

O quadro acima representa o plano anual do Desporto Escolar.

O espaço seleccionado para os treinos foi o Ginásio Grande, pois nenhuma das outras modalidades coincidia com o mesmo horário e houve essa vantagem, até porque é o espaço mais apropriado pelas dimensões e pelo material, podendo assim aproximar-se sempre da situação formal de jogo, permitindo aos alunos estarem confortáveis e familiarizados em contexto de jogo em eventuais competições/encontros.

3.1. 1ª Etapa DE

Numa fase inicial haverá captações e de seguida procederão os treinos. Haverá uma avaliação inicial, pois esta detém um papel preponderante, no momento anterior à ação, uma vez que é através desta que se determinam os pré-requisitos que os alunos já dispõem para lhes proporcionar novas competências (Teixeira, 2018).

A primeira etapa foi realizada de 30 de Setembro a 4 de Novembro, iniciando os treinos no dia 11 de Outubro.

3.1.1. Plano da 1ª etapa DE

A Avaliação Inicial incidiu-se maioritariamente à base do jogo 4vs4, sendo que os alunos que se encontravam de fora, encontravam-se em contacto constante com a bola, realizando passes ou lançamentos. Relativamente aos alunos que se encontravam em campo, é importante referir que o Corfebol tem uma particularidade que a difere das outras modalidades, que por sua vez é também um excelente instrumento pedagógico, o facto da modalidade ser mista e com regras que garantem oportunidades iguais a todos os jogadores, privilegiando o trabalho de equipa, na mesma linha de pensamento, o objetivo dos treinos focou-se no sucesso dos alunos (Garcia, 2021).

Quadro 31 - Objetivos 1ª Etapa DE

Objetivos 1ª Etapa DE	
Setembro	Outubro
Criação dos cartazes do Desporto Escolar;	
Inscrição dos alunos;	
Conhecer os alunos;	
Avaliação Inicial dos alunos;	
Implementação de regras e rotinas;	
Identificação das dificuldades dos alunos.	

Na tabela acima apresentada, estão representados os objetivos definidos para a primeira etapa, na qual numa fase inicial o objetivo principal incidiu sobre realizar uma Avaliação Inicial dos alunos. Após a Avaliação Inicial e de acordo com o nível dos atletas, iniciou-se o processo de treino de forma a que os alunos nesta etapa apresentem melhorias na desmarcação, velocidade e no passe.

Neste processo, tem como objetivo também, recolher o máximo de informações possíveis no que diz respeito às potencialidades e necessidades dos alunos, tanto a nível individual, como a nível coletivo.

3.1.2. Balanço da 1ª etapa DE

Nesta primeira fase, denominada de Avaliação Inicial, conseguiu-se retirar informações muito relevantes para o decorrer do processo, pois concluiu-se que era uma equipa com experiência do ano letivo anterior, que dominava as regras e conhecia a modalidade, tendo uma boa química e dinâmica de equipa, mesmo sendo mista, pois o Corfebol é o único desporto obrigatoriamente misto do mundo.

Os dados retirados durante esta etapa, é que todos os alunos cumprem o nível Introdução.

No decorrer dos treinos observou-se que havia um aluno problemático, pois perturbava os treinos, sendo que tinham de ser interrompidos algumas vezes devido a esse aluno.

3.2. 2ª Etapa

Relativamente à segunda etapa, denominada de etapa das prioridades, começou-se pelo desenvolvimento de estratégias e aplicação de exercícios que visassem a melhoria do passe, do lançamento, da desmarcação e da velocidade, como podemos observar no apêndice XXV. De forma a melhorar o passe e a desmarcação, realizaram-se exercícios/jogos como o Monocorfebol e o Jogo dos 10 passes, estando integrados no aquecimento e na parte fundamental do treino.

3.2.1. Plano da 2ª etapa DE

A segunda etapa foi realizada de 1 de Novembro até dia 3 de Fevereiro.

Quadro 32 - Objetivos 2ª Etapa DE

Objetivos 2ª Etapa DE		
Nov.	Dez.	Jan.
Criação do cartaz para o torneio de Corfebol;		
Maior eficácia no lançamento;		
Melhorar a capacidade de decisão das alunas;		
Realizar o passe picado mais rápido.		

Nesta segunda etapa procurou-se desenvolver muito o passe de peito e o principalmente o passe picado, visto que os alunos vão competir com o escalão acima, de certa forma será mais prático aplicar o passe picado para passar a bola aos colegas de equipa e progredir na jogada.

Quadro 33 - Prioridades DE

Prioridades DE			
Aluno nº 2, 4 e 5	Aluno nº 1 e 7	Aluno nº 3, 9 e 10	Aluno nº 6 e 8
Em situação de cooperação		Em situação de oposição	
Aplicar mais regularmente o passe picado	Efetuar o bloco corretamente	O aluno deverá, após criar dificuldades na resposta do adversário, recuperar rapidamente a posição	
Enquadramento com o cesto mais rapidamente		Efetuar a desmarcação mais rapidamente	

Foram realizados exercícios para melhorar o lançamento, inicialmente sem pressão, e posteriormente com pressão, aproximando do contexto de jogo formal. Esses exercícios são realizados em variadas distâncias, pois em contexto de jogo, o lançamento é efetuado de diversos ângulos, preparando assim os alunos para efetuar o lançamento em qualquer momento do jogo.

3.2.2. Balanço da 2ª etapa DE

Terminando a 2ª etapa, posso concluir que foi uma etapa muito bem sucedida, não só para os objetivos estabelecidos, como também para os alunos, sendo que através dos treinos conseguiram desenvolver a principal capacidade motora, velocidade. Por outro lado os alunos apresentaram melhorias significativas no passe picado, e por consequência, melhoraram a sua capacidade de decisão ao efetuá-lo, variando entre o passe picado e o passe de peito, decidindo consoante o oponente.

3.3. 3ª Etapa

Relativamente à terceira etapa, denominada etapa do progresso, teve como objetivo a continuação do desenvolvimento da capacidade motora velocidade, e também implementar novos desafios nos treinos, sendo que, de acordo com Bom (1992), se os alunos demonstram que alcançaram todos os objetivos estabelecidos, serão definidos novos objetivos, mais desafiantes, como aumentar a pressão no lançamento, de forma a aproximar ao máximo a realidade no jogo, sendo que nos torneios a capacidade de reação tem de ser elevada. Ainda nos treinos procurou-se desenvolver o passe em profundidade e aplicar em maior quantidade o lançamento na passada.

Quadro 34 - Objetivos 3ª etapa DE

Objetivos 3ª Etapa DE		
Fev.	Mar.	Abr.
Receção e integração dos alunos recém-chegados; Aumentar a pressão no lançamento; Desenvolver o passe em profundidade; Desenvolver “a passada”; Fazer de árbitro.		

3.3.1. Plano da 3ª etapa DE

A terceira etapa teve início dia 7 de Fevereiro até dia 21 de Abril.

Nesta terceira etapa irá acontecer o segundo torneio de Corfebol e por sua vez a primeira saída, na Escola Secundária Pedro Alexandrino, torneio esse onde os alunos competirão no escalão acima, ou seja, sub 15. Para tal foram implementadas novas estratégias para aplicar no torneio, sendo que fisicamente as outras escolas têm vantagem, procurou-se desenvolver a velocidade e o passe em profundidade como ponto-chave para próximos torneios.

Foram integrados dois novos membros na equipa, alunos esses que foram referenciados pela equipa, sendo que se encontravam na mesma turma, e numa aula de Educação Física jogaram Corfebol, questionando-se se estavam interessados em ingressar na equipa visto que jogavam bem. Foi realizada uma Avaliação Inicial a ambos os alunos e rapidamente integraram a equipa.

3.3.2. Balanço da 3ª etapa DE

Na terceira etapa, os alunos apresentaram melhorias significativas, não só no jogo em si, mas também no domínio das regras, sendo que nos treinos os alunos faziam de árbitro quando se realizava jogo formal.

O passe em profundidade foi aplicado com mais regularidade no jogo, facilitando assim a progressão no campo, tal como a prática da “passada” quando se encontravam perto com cesto, pois tiravam proveito da corrida em direção ao cesto.

Com a chegada de 2 novos alunos, o objetivo passou por ensinar as rotinas já assimiladas pela equipa, de forma a conhecerem as regras de funcionamento. Ambos cumpriam o nível Introdutório, sendo desta forma mais fácil a integração dos alunos.

3.4. 4ª Etapa

Quadro 35 - Objetivos 4ª etapa DE

Objetivos 4ª Etapa DE	
Mai.	Jun.
Consolidação das aprendizagens durante o ano letivo;	
Desenvolvimento de novas habilidades;	
Realizar o balanço final da área de Desporto Escolar.	

3.4.1. Plano da 4ª etapa DE

A quarta etapa teve início de 28 de Abril até dia 6 de Junho.

De forma a finalizar o percurso da área do Desporto Escolar, procurou-se demonstrar e ensinar novas habilidades para no futuro praticarem, como o passe por trás das costas, pois os alunos demonstravam boa capacidade de decisão e autonomia nas técnicas ensinadas durante as outras etapas.

Sendo a última etapa, um dos principais objetivos foi consolidar as aprendizagens concebidas durante o ano letivo e aplicar em situação de jogo, ou seja, nos torneios.

3.4.2. Balanço da 4ª etapa DE

Durante a quarta etapa, os alunos demonstraram uma motivação acrescida ao aprender técnicas novas, sendo que retiveram essas capacidades como estando num patamar acima, levando-os a querer aprender mais e praticar mais tempo a modalidade.

Os alunos transmitiram ao professor algumas informações positivas e impactantes, referindo que os treinos tiveram impacto nas aulas de EF, falando especificamente dos Jogos Desportivos Coletivos, pois conseguiram aplicar algumas capacidades técnicas nas matérias em questão, como o passe picado no basquetebol, a desmarcação rápida no andebol, influenciando as suas notas positivamente no final dos semestres.

3.5. Projeto Específico Desporto Escolar – “+ Competição”

No início do ano letivo, após a AI, sendo uma equipa que tinha participado no DE no ano letivo anterior, referiram a importância que a modalidade tinha para eles, e expuseram a sua infelicidade em ter participado apenas num torneio durante todo o ano letivo, nascendo assim o projeto.

Sendo uma equipa de Corfebol sub-13 na qual os jogadores são os mesmos do ano anterior, o objetivo será que fiquem melhor classificados no torneio no qual participaram o ano passado (Inter-escolas), e participem em pelo menos 2 torneios (sendo que o ano passado só participaram em 1).

Relativamente à operacionalização do projeto, foi elaborada uma avaliação inicial através de jogo formal, na qual a equipa mostrou bastante dinâmica visto que se conhecem e jogaram juntos no ano anterior. Com isto pretendo ensinar novas competências/habilidades, como aumentar a velocidade e a desmarcação.

Os critérios de êxito do projeto incidem em apresentarem classificações iguais ou superiores ao ano letivo anterior, e participarem em tantos ou mais torneios que no ano letivo anterior.

3.5.1. 1ª Etapa Projeto DE

Numa primeira etapa, foi realizada uma Avaliação Inicial, onde os alunos foram sujeitos ao jogo formal 4vs4, de forma a recolher dados pertinentes para o decorrer do ano letivo, como em que nível se encontrava a equipa.

3.5.1.1. Plano da 1ª Etapa Projeto DE

Quadro 36 - Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico DE

Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico DE
Criação de rotinas;
Estabelecimento de regras;
Formação de equipas.

De forma a iniciar o ano letivo, será elaborada uma conversa informal com os alunos, de forma a perceber como funcionavam os treinos no ano letivo anterior, em quantos torneios participaram, quais as suas expectativas e motivações em relação à modalidade e aos treinos.

3.5.1.2. Balanço da 1ª Etapa Projeto DE

No decorrer dos treinos, foi praticado um aquecimento que envolvia mobilização articular, e posteriormente lançamento livre, promovendo a autonomia dos alunos, disponibilizando o contacto com a bola de forma livre no início da aula, de forma a que os alunos explorassem livremente certos movimentos.

Relativamente à conversa informal com os alunos no início do ano, concluiu-se que todos os alunos tinham jogado juntos Corfebol no ano letivo anterior, consequentemente cumpriam o nível Introdutório.

3.5.2. 2ª Etapa Projeto DE

Relativamente à segunda etapa, o objetivo principal incide em realizar o primeiro torneio de Corfebol, antes da mudança de semestre, e consequentemente ter um papel ativo na realização do regulamento oficial do torneio.

Outro objetivo é a criação do cartaz do torneio, de forma a divulgar e informar os alunos da sua data, e como se poderão inscrever.

3.5.2.1. Plano da 2ª Etapa Projeto DE

Quadro 37 - Objetivos 2ª Etapa Projeto Específico DE

Objetivos 2ª Etapa Projeto Específico DE
Divulgação do cartaz do torneio;
Realização do regulamento do torneio;
Primeiro torneio de Corfebol.

3.5.2.2. Balanço da 2ª Etapa Projeto DE

Foi elaborado um cartaz de divulgação do torneio, como podemos observar no Apêndice XXVI, que tem data marcada para dia 22 de Dezembro de 2022, que decorrerá na Escola Básica da Pontinha. Foi também realizado o regulamento do torneio com ajuda do Professor Rui Martins, como podemos observar no Apêndice XXVII. Por sua vez realizaram-se também as fichas de inscrição para se distribuírem pela escola, como se pode observar no Apêndice XXVIII.

Realizou-se o primeiro torneio de Corfebol, dia 22 de Dezembro na Escola Básica como estava planeado. O torneio funcionou por turmas, ou seja, só se podiam inscrever jogadores dentro da própria turma, no qual estiveram presentes 22 equipas e houve um total de 41 jogos, como se pode observar no Apêndice XXIX.

O torneio funcionou por anos de escolaridade, sendo 5º ano contra 5º ano, 6º ano contra 6º ano e 7º ano contra 7ºano.

Referente ao Apêndice XXX, no cartaz é anunciado o sorteio de um cabaz de Natal, que foi também realizado e foi sorteado a uma menina do 5º ano.

A equipa de Desporto Escolar esteve presente, porém foi dividida em duas equipas de 6 jogadores dentro da mesma turma, ou seja, o 6º C, que funcionou como 6º C1 e 6º C2, um dos jogadores ficou noutra equipa porque é da turma 6º B.

A final do 6º ano foi disputada entre o 6º C1 e 6º C2, cumprindo assim um dos objetivos, sendo esse alcançar igual ou melhor classificação que o ano letivo anterior.

Sucedeu-se uma exceção com um dos jogadores que não se pode inscrever por comportamentos indisciplinares nas aulas, decisão que foi tomada pelos professores do aluno em questão. De forma a resolver esta situação e sem interferir nas regras da escola, realizou-se um jogo a seguir ao torneio terminar, no qual jogou a equipa do Desporto Escolar toda,

incluindo o aluno que não participou no torneio, contra os vencedores do 7º ano, jogo este em que a equipa do Desporto Escolar saiu vencedora.

3.5.3. 3ª Etapa Projeto DE

Na terceira etapa o objetivo principal foi a realização do segundo torneio, sendo o primeiro torneio a nível regional.

3.5.3.1. Plano da 3ª Etapa Projeto DE

Quadro 38 - Objetivos 3ª Etapa Projeto Específico DE

Objetivos 3ª Etapa Projeto Específico DE
Segundo torneio de Corfebol.

3.5.3.2. Balanço da 3ª Etapa Projeto DE

Nesta etapa, foi realizado o primeiro encontro regional, dia 23 de Março de 2023, na Escola Secundária Pedro Alexandrino, localizada na Póvoa de Santo Adrião, na qual participaram 6 equipas, ou seja, 2 grupos com 3 equipas cada. Num dos grupos apenas participaram alunos do escalão dos Juniores, e no outro grupo encontravam-se os Juvenis, escalão onde os alunos da equipa foram inseridos apesar de serem Iniciados.

No grupo da Escola Básica da Pontinha participaram também a Escola Básica da Bobadela e a Escola José Gomes Ferreira.

Relativamente ao decorrer do torneio, cada equipa realizou 2 jogos, sendo que os resultados foram:

- Pontinha – Bobadela = 6-5
- Pontinha – José Gomes Ferreira = 2-2
- José Gome Ferreira – Bobadela = 6-4

Desta forma, a classificação final foi:

- 1º lugar - 5 Pontos - Escola José Gomes Ferreira
- 2º lugar - 5 Pontos – Escola Secundária Braamcamp Freire
- 3º lugar – 2 Pontos – Escola Básica da Bobadela

De acordo com a tabela classificativa e com o regulamento, a equipa vencedora foi a Escola José Gomes Ferreira, sendo que cada vitória vale 3 pontos, o empate vale 2 pontos e a derrota vale 1 ponto. Pondo isto, tanto a escola Básica da Pontinha como a Escola José Gomes Ferreira terminaram com 5 pontos e a escola da Bobadela com 2 pontos, o que, de acordo com o regulamento diz que “no caso de igualdade pontual entre duas ou mais equipas, serão tomados em conta, sequencialmente, os seguintes fatores:

- O resultado entre as equipas diretamente envolvidas;
- Maior diferença entre golos marcados e sofridos no total dos jogos realizados entre todas as equipas;
- Pelo maior número de golos marcados na respetiva fase da competição;
- Pelo menor número de golos sofridos na respetiva fase da competição.”

Terminado assim a competição, a equipa da Escola Básica da Pontinha terminou em segundo lugar, que foi uma classificação bastante positiva, visto que os alunos estavam a jogar no escalão acima do pretendido.

3.5.4. 4ª Etapa Projeto DE

Na última etapa, os objetivos incidem sobre a realização dos últimos torneios, sendo ambos realizados noutras escolas.

3.5.4.1. Plano da 4ª Etapa Projeto DE

Quadro 39 - Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico DE

Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico DE
Realização do terceiro de Corfebol;
Realização do quarto torneio de Corfebol.

Relativamente à quarta etapa, denominada etapa do produto, os objetivos passaram por realizar os dois últimos torneios que se iam realizar na Escola Secundária José Gomes Ferreira, em Benfica e na Escola Básica da Bobadela, na Bobadela.

3.5.4.2. Balanço da 4ª Etapa Projeto DE

A última etapa foi muito importante neste percurso da área do Desporto Escolar, pois os alunos foram informados dos dois últimos torneios e estiveram bastante motivados nos treinos, sendo que as equipas que iriam participar seriam as mesmas do último torneio realizado na

Escola Secundária Pedro Alexandrino, os alunos sentiam-se mais confiantes pois já tinham conhecimento no nível das outras equipas.

O terceiro torneio teve lugar na Escola Básica da Bobadela, na qual os resultados foram os seguintes:

- 1º lugar - 11 Pontos - Escola José Gomes Ferreira
- 2º lugar - 9 Pontos – Escola Secundária Braamcamp Freire
- 3º lugar – 4 Pontos – Escola Básica da Bobadela

O quarto torneio teve lugar no Pavilhão José Gouveia em São João da Talha, no qual os resultados foram os seguintes:

- 1º lugar - 5 Pontos - Escola José Gomes Ferreira
- 2º lugar - 5 Pontos – Escola Secundária Braamcamp Freire
- 3º lugar – 2 Pontos – Escola Básica da Bobadela

Concluindo os torneios, posso concluir que as estratégias aplicadas durante o ano letivo foram eficazes, pois os alunos estatisticamente apresentaram melhores resultados, como efetuar mais lançamentos ao cesto nos torneios. Inicialmente os cestos eram praticamente marcados pelos rapazes e nos últimos dois torneios houve maior heterogeneidade de género.

3.6. Balanço Final DE

O estágio, na sua totalidade, foi encarado como um desafio, saindo da zona de conforto quando necessário, como no caso do DE, no qual optei pela modalidade Corfebol sub13. No início do ano letivo ficou estabelecido que a minha intervenção na lecionação, seria a uma turma do ensino secundário, surgindo a motivação em conduzir os treinos de uma equipa do ensino básico, retirando assim uma experiência em ambos os ciclos de ensino.

Relativamente ao processo de ensino-aprendizagem, foi estruturado através do modelo de PPE. Nessa sequência, a primeira etapa incidiu sobre a avaliação inicial, de forma a conhecer os alunos, possibilitando-me assim de perceber que a equipa já tinha experiência do ano letivo anterior, sendo bastante dinâmica e ativa, permitindo-me assim definir objetivos e metas ambiciosos, porém ao alcance dos alunos.

A evolução ao longo do ano foi positiva, desenvolvendo não só as habilidades motoras dos alunos, como o espírito de equipa. Neste sentido, foi também atribuída a responsabilidade de

obter o conhecimento de regras, desta forma, os alunos foram sujeitos a arbitrar os jogos nos treinos, tendo assim o ponto de vista do jogador e do árbitro, incentivando o respeito.

No que diz respeito às aprendizagens dos alunos, em geral, todos cumpriram os objetivos pré-definidos, tecnicamente e taticamente, tanto os alunos que já praticavam a modalidade, como os alunos que integraram a equipa posteriormente. Podendo neste sentido, alcançar resultados bastante positivos nas competições. Realço que a equipa competiu em três das quatro competições contra o escalão acima, ou seja, sub15.

A modalidade incentivou-me bastante no sentido de haver equipas mistas obrigatórias, sendo que ambos os géneros desempenham um papel fundamental no jogo.

Realço a colaboração com a professora responsável pelo DE, pois nunca tinha lecionado Corfebol, mostrando mais uma vez, que o trabalho cooperativo pode alcançar resultados notórios, encarando o papel de treinador, motivando os alunos diariamente à prática do DE.

4. Seminário – Projeto Individual Educativo

O estágio pedagógico proporciona uma oportunidade para que o professor em formação possa analisar e explorar a dinâmica da escola em que está inserido, assim como o sistema educacional como um todo. Durante esse período, é adotada uma abordagem científica para abordar os desafios identificados. Essa componente é essencial no estágio pedagógico, destacando-se pela sua relevância, uma vez que a formação de um professor não deve negligenciar a pesquisa, a análise crítica e a investigação. Isso implica uma transformação ativa na realidade do ambiente educacional, promovendo competência e responsabilidade baseadas no conhecimento (Brás & Bom, 2013).

O estagiário, relativamente ao projeto de seminário, tem como função elaborar um trabalho de investigação-ação, de forma a aumentar o seu conhecimento, que a longo prazo, ajuda a resolver eventuais problemas que possam surgir na sua carreira profissional como professor de Educação Física, na mesma linha de pensamento, a experiência desenvolve competências que contribuem para encontrar soluções adequadas (Fernandes, 2004).

O trabalho em seminários, portanto, possibilita ao professor em formação colaborar em grupo, incentivando atitudes de estudo e investigação da realidade, compartilhando essas informações com o Departamento de Educação Física e com a escola (Brás & Bom, 2013).

4.1. 1ª Etapa Seminário

4.1.1. Revisão de Literatura

A integração de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) na disciplina de Educação Física depende principalmente da capacidade do professor em aceitar e superar obstáculos que possam dificultar a inclusão. Isso envolve reconhecer e considerar as diferenças existentes, com o objetivo de ajustar o ensino e adaptar as atividades, conforme indicado por Leitão (2010).

Foi recebida a informação de que 4 alunos apenas se encontrariam presentes nas aulas de Educação Física e não nas outras disciplinas, apesar de haver acompanhamento de uma pessoa especializada e responsável por esses alunos, denominando-se coadjuvação, no contexto de Educação Física define-se na organização de dois ou mais professores que se juntam em equipa potenciando as aptidões e especialidades de cada um, desenvolvendo formas de contratualização, repartição de responsabilidades e concretização de diferentes

atividades, acabando por haver alunos a realizar tarefas orientadas por um professor que não o seu (Santos, 2008).

Neste projeto é importante falar e entrevistar docentes que conheçam e lidem com os alunos com Necessidades Especiais regularmente, de forma a que transmitam o que precisam, o que a escola precisa, e quais os recursos que precisam para melhorar a integração e a interação com os restantes alunos, de forma a melhorar também a sua aprendizagem e envolvimento com o meio. É necessário saber o que seria adequado para esses três alunos com Necessidades Especiais, motivo pelo qual os professores de Educação Física e os responsáveis pelo Ensino Especial têm de trabalhar em coadjuvação, consistindo num tipo de prática em que dois ou mais professores trabalham conjuntamente com o mesmo grupo-turma, havendo um professor responsável pela turma/disciplina, e outro/os coadjuvante/es, não havendo uma separação das tarefas, mas sim uma “multiplicação” de recursos em benefício dos alunos (Lourenço, 2018).

O seminário tem como objetivo também falar com especialistas da área de forma a conseguir realizar uma lista de problemas e soluções, como está oficialmente estabelecido, o Regime Educativo Especial contempla uma série de medidas a aplicar aos alunos com Necessidades Especiais, constantes de um Plano Educativo Especial e de um Programa Educativo nos casos mais complexos, sendo que a elaboração é da responsabilidade do professor de Educação Especial que superintende na sua execução (Teodoro, 2006), sendo então o meu objetivo, em cooperação com os professores dos alunos, realizar o Plano Educativo Individual para o aluno.

A inclusão implica o esforço para transformar e aprimorar a escola, visando oferecer a todos as condições ideais para a aprendizagem, sucesso e participação, tendo em consideração as necessidades específicas de cada aluno, trata-se, essencialmente de uma questão de direitos e valores (Leitão, 2010)

De acordo com a Declaração de Salamanca, o princípio orientador deste enquadramento da ação consiste em afirmar que todas as escolas se devem ajustar a todas as crianças, adequadamente às suas condições físicas e intelectuais. Refere também que cada criança tem o direito fundamental à educação e deve ter a oportunidade de conseguir e manter um nível aceitável de aprendizagem, pois cada criança tem características, interesses, capacidades e necessidades que são próprias. Uma proclamação que vai de encontro ao sistema inclusivo da ESBF, refere que os jovens com Necessidades Especiais devem ter acesso às escolas

regulares, como é o caso, adequando-se a uma pedagogia centrada na criança e que seja capaz de ir ao encontro destas necessidades.

4.1.2. Propósito do Seminário

A Educação Física concentra-se no desenvolvimento das habilidades, atitudes e valores, além da aquisição de conhecimentos e competências, levando em consideração as capacidades e diferenças individuais de cada aluno (Jacinto et al., 2001).

O projeto de seminário, de certa forma, tem vindo a acompanhar desde o início do ano letivo, logo desde a primeira aula de apresentação, quando me deparei com 4 alunos com Necessidades Especiais na minha turma de estágio, sendo que 3 alunos apresentam défice cognitivo, no qual têm um problema diretamente relacionado com a capacidade mental em assimilar informações, o que faz com que os alunos tenham limitações intelectuais, e o outro aluno apresenta trissomia 21 ou Síndrome de Down, doença que resulta de numa deficiência intelectual e anomalias físicas, alunos esses que iriam fazer parte das aulas e da turma durante todo o ano letivo.

Quadro 40 - Objetivo do Seminário

Objetivo Seminário
Criação de um Projeto Individual Educativo para um aluno com Síndrome de Down em EF (caso aluno 10º3)

O objetivo principal do seminário baseia-se na criação de um Projeto Educativo Individual para o aluno que frequenta a Escola Secundária Braamcamp Freire, sendo que todos os alunos têm a sua particularidade e dificuldade, na qual a sociedade deve valorizar todas as pessoas e deve facultar a cada aluno uma educação inclusiva que promova autonomia emocional e cognitiva (Monteiro, 2011).

4.2. 2ª Etapa Seminário

4.2.1. Desenho de estudo

O presente estudo é de natureza observacional.

4.2.2. Amostra

Para este estudo, a amostra contou com 10 professores, sendo 5 do género masculino e 5 do género feminino. Como critério de exclusão, não foram incluídos no estudo professores substitutos, sendo que não conheciam os alunos tão bem como os professores titulares.

4.2.3. Instrumentos

De forma a recolher os dados, optei pela realização de entrevistas estruturadas, a serem aplicadas aos especialistas que lidam diariamente com os alunos com NE, de forma a compreender a visão dos professores do Ensino Especial, sendo que dentro da instituição, são as pessoas que dispensam mais tempo em interação com esses alunos.

Foi também realizado um forms com um questionário, que foi enviado para professores de diferentes escolas, com o objetivo de recolher dados que indicassem a realidade de diferentes escolas relativamente aos alunos com Necessidades Especiais.

4.2.4. Procedimentos

O processo do projeto de Seminário foi elaborado desde o início do ano letivo, processo esse que foi concluído no final, podendo observar no Apêndice XXXI.

Para o projeto foi definido um objetivo geral, sendo esse a realização de um Projeto Individual Educativo para um aluno com Necessidades Especiais. Como objetivos específicos defini os seguintes, identificar o aluno com Necessidades Especiais aos quais pretendia realizar o Projeto Individual Educativo, informar-me junto dos especialistas que lidam com esse caso diariamente e quais as suas especificidades, definir estratégias que mantenham o aluno ativo na aula de Educação Física e elaborar um documento orientador para futuros professores/estagiários conseguirem adequar as aulas às necessidades do aluno.

Para elaborar o projeto foi realizado um questionário aos professores (como podemos observar no Apêndice XXXII), para o qual as perguntas elaboradas foram:

- 1 - Durante o estágio, teve alunos com Necessidades Especiais?
- 2- Se sim, esses alunos tiveram acompanhamento de um professor coadjuvante?
- 3- Caso haja mais alunos com Necessidades Especiais na escola, sabe se esses alunos tiveram acompanhamento de um professor coadjuvante nas aulas de EF?
- 4- Que atividades fazem esses professores com os alunos com Necessidades Especiais?

No final foram então recolhidas as respostas de forma a elaborar a análise de dados.

4.3. 3ª Etapa Seminário

4.3.1. Análise de Dados

No que diz respeito à análise de dados, a amostra resultou de dez professores, tal como os dados referentes aos especialistas dos alunos com NE. Os dados foram organizados consoante as perguntas elaboradas.

4.3.2. Apresentação e Discussão de Resultados

Relativamente à apresentação de resultados, foram retiradas as respostas ao questionário, como podemos observar no Apêndice XXXIII, na qual a amostra resultou em dez professores de diferentes escolas, como era pretendido.

Os resultados indicaram que, na pergunta 1, em dez professores, cinco tiveram nas suas aulas a presença de alunos com Necessidades Especiais.

Na pergunta 2, nesses cinco casos, dois tinham acompanhamento de um professor coadjuvante e três não tinham, o que demonstra um aspeto negativo.

Na pergunta 3, os dez professores responderam que, fora das suas aulas, havia alunos com Necessidades Especiais nas escolas em questão, nas quais oito desses alunos eram acompanhados por um professor coadjuvante e dois não eram.

Na pergunta 4, relativamente às atividades que os professores realizavam com os alunos NE, algumas das respostas foram:

- Aluno 1 – Nas aulas de Educação Física é integrado sendo o DJ da turma, estando responsável pela música, por sua vez gosta de dançar, cantar e todas as variantes de expressão rítmica, apresenta a especificidade de gostar de dançar com raparigas;
- Aluno 2 – Nas aulas mantêm-se integrada através de Polybat, sendo ténis de mesa adaptado, ou seja, ténis de mesa lateral, pretendendo dar uma resposta às necessidades de prática desportiva de pessoas com deficiência, através de Boccia, de forma a compreender a força e a distância, e também através de elásticos que permitem a movimentação dos braços;
- Aluno 3 – Nas aulas consegue andar num andarilho, com apoio de um professor ou um colega responsável, realizar exercícios numa bicicleta com display para exercícios de braços, e também Boccia.

4.4. 4ª Etapa Seminário

4.4.1. Considerações Finais

No que diz respeito às considerações finais, os resultados indicaram que há uma divergência entre escolas, pois de acordo com as respostas, há alunos com Necessidades Especiais que simplesmente estão nas aulas, e com o decorrer das aulas, não são integrados nas aulas, por outro lado há alunos que realizam o mesmo exercício porém com a ajuda do professor ou da auxiliar que os acompanha, ou então realizam jogos individuais ou a pares.

4.4.2. Balanço Final Seminário

A realização deste projeto de investigação-ação impactou positivamente a minha formação, sendo a primeira vez em contacto, não só com um aluno com Síndrome de Down, como também com os três alunos com défice cognitivo. O seminário foi desenvolvido de forma a encontrar soluções que resolvessem as particularidades dos alunos com NE, sendo que cada aluno é um aluno, e os professores desempenham um papel crucial na inclusão destes casos em específico nas aulas de EF, possibilitando a todos os alunos um ensino inclusivo e de qualidade.

As entrevistas resultaram de uma melhor compreensão do ponto de vista dos especialistas dos alunos com NE, sendo esses profissionais quem despende grande parte do seu dia a acompanhar os alunos do ensino especial.

Destaco três estratégias implementadas em função do aluno da turma 10º3, sendo a primeira, responsabilizar o aluno pela música, sendo que a ESBF oferece essa possibilidade, ou seja, reservar a aparelhagem ou coluna de som para as aulas de EF, na qual o aluno escolhe a música, podendo então gerir a aula à sua maneira. Neste sentido, o aluno não possui a capacidade de estar focado na tarefa por muito tempo, sendo que fica responsável pela coluna, tem a autonomia e liberdade de dançar, podendo inserir no respetivo grupo, adaptando-se à tarefa.

A segunda estratégia ao ser implementada, visa a uma maior integração e maior tempo útil de prática, com o objetivo de colocar o aluno em grupos de trabalho onde predomina o género feminino, sendo que o aluno demonstrava maior interesse quando essa situação em específico sucedia.

A terceira estratégia, direccionou-se para a matéria de Ginástica, na qual o aluno serviu de exemplo nos exercícios, sendo uma das matérias favoritas do aluno, com o objetivo de colocar o aluno com um papel importante no decorrer das aulas.

Ao longo do ano letivo, o aluno em causa, tal como o professor coadjuvante, mostraram-se satisfeitos com as estratégias implementadas, permitindo uma participação ativa e regular nas aulas, independentemente do espaço de aula, podendo assim participar em todas as matérias lecionadas.

Por fim, a conclusão do seminário resultou de uma atenção especial em relação a estes casos específicos, pois cada aluno apresenta as suas particularidades, sendo necessários estes projetos, que visam a melhorar a forma de inclusão dos alunos, possibilitando da melhor forma o seu desenvolvimento em contexto de turma.

Conclusão

O Estágio Pedagógico representa a conclusão de um processo formativo que tem a duração de cinco anos, possibilitando a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Este processo enfatiza até ao momento, a experiência mais enriquecedora presenciada, assumindo o papel de protagonista durante o ano letivo, recolhendo todas as ferramentas necessárias para o meu futuro como professor de Educação Física.

O presente estágio decorreu na Escola Secundária Braamcamp Freire, situada na Pontinha, na qual tive o privilégio de lecionar uma turma de 10º ano de escolaridade.

Relativamente ao processo de planeamento, destaco o trabalho colaborativo com os meus colegas de estágio e orientadores, podendo dessa forma, aprimorar as estratégias de ensino, tal como as tarefas e metas pré-definidas, permitindo uma evolução constante no processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, toda a intervenção educativa foi definida com base numa sequência lógica, definindo objetivos, consequentemente o seu planeamento, e por fim as reflexões e balanços das aprendizagens das respetivas etapas.

A definição de objetivos e o respetivo planeamento depende das características dos alunos, sendo que cada aluno tem as suas especificidades, motivo pelo qual foram elaboradas tarefas de acordo com as necessidades de cada aluno. Neste sentido, o contacto com três alunos que apresentavam défice cognitivo e um aluno apresentava Síndrome de Down, levaram a uma adaptação constante das tarefas definidas no planeamento. Nessa perspetiva foi elaborado um Projeto Individual Educativo, de forma a incluir da melhor forma possível os alunos com Necessidades Especiais.

Para todas as etapas foram pré estabelecidos objetivos e metas a alcançar.

No decorrer do Estágio Pedagógico, foram estabelecidos objetivos baseados nos protocolos MAGIC, realizado com o meu colega de estágio, através da observação mútua das aulas, no qual, inicialmente apresentava dificuldade da instrução, sendo breve, porém não era clara. Neste sentido, a semana do Professor a Tempo Inteiro teve um impacto bastante positivo a nível da instrução, sendo que houve um feedback adaptado devido aos alunos serem do 3º ciclo, por sua vez, favoreceu a minha gestão da aula, pois lecionei aulas de 45 minutos, destacando também o trabalho cooperativo com os professores titulares, ampliando o meu conhecimento, podendo também melhorar o planeamento das aulas e a respetiva organização.

Na Lecionação, ao longo do ano letivo, foram aplicadas dinâmicas ajustadas às necessidades dos alunos, com o objetivo de dinamizar o mais possível as aulas, aumentando o tempo útil de prática, tal como manter o clima positivo e a motivação dos alunos. Neste sentido, o projeto específico que tinha como objetivo, todos os alunos conquistarem a Zona Saudável de Aptidão Física, permitiu aos alunos a melhoria das suas capacidades físicas, tal como a diminuição de fadiga no decorrer das aulas, através de uma estação de condição física que foi aplicada em todas as aulas, ajustando os exercícios à aptidão física na qual o aluno se encontrava menos apto.

Nesta área, devido à estratégia aplicada ao longo do ano, houve uma melhoria significativa por parte dos alunos, tanto nos resultados da bateria de Testes FitEscola, como nas classificações finais.

Na Direção de Turma, destaco o papel e experiência que adquiri como assessor do Diretor de Turma, podendo interferir sobre questões como as faltas de material, a pontualidade de alguns alunos, e na preparação das reuniões intercalares.

Relativamente a esta área, desenvolvi ao longo do ano o projeto específico, possibilitando aos alunos a organização de duplas de trabalho, envolvendo um aluno com sucesso escolar e um aluno crítico, de forma a que trabalhassem de forma colaborativa, presencialmente ou via Zoom, com o objetivo de que o aluno crítico pudesse aumentar a sua nota a uma determinada disciplina. O projeto foi bem sucedido, pois os objetivos corresponderam ao que se encontrava pré-definido.

Relativamente à Saída de Campo, foi um projeto que comprovou o trabalho cooperativo desenvolvido pelo núcleo de estágio, que por sua vez, teve um impacto positivo no processo ensino-aprendizagem, permitindo aos alunos a consolidação dos conteúdos, especificamente na matéria de Orientação. Por outro lado, os alunos experienciaram novas matérias como Canoagem e Arborismo. Destaco a promoção da multidisciplinaridade, através da realização da atividade de Orientação, na qual estava relacionada com diferentes disciplinas, como o Português, Geografia e Matemática A.

Na área do Desporto Escolar, a minha intervenção pedagógica no decorrer do ano letivo foi impactando positivamente a motivação e a promoção pelo gosto da modalidade dos alunos. A equipa de Corfebol que me foi atribuída, apresentava níveis relativamente altos para a idade em questão, ou seja, alunos com 11 e 12 anos, tornando-se desta forma desafiante. O interesse pela

modalidade deveu-se ao facto de ser a única modalidade no mundo que as equipas têm de ser obrigatoriamente mistas, permitindo a ambos os géneros ter um papel fundamental no jogo. Ainda nesta área, destaco o trabalho colaborativo com a professora responsável pela modalidade, sendo que foi permitido aos alunos a participação em quatro torneios ao longo do ano letivo, dos quais apenas um foi na ESBF. Os alunos permaneciam constantemente motivados sendo que a participação nos torneios foi o fator chave para manter a equipa unida e focada.

O meu envolvimento na modalidade de Corfebol, permitiu aos alunos adquirir novas habilidades técnicas, não só na modalidade em questão, mas consequentemente nos Jogos Desportivos Coletivos, transportando o passe, a receção e a desmarcação para as matérias coletivas de invasão, tendo impacto positivo na avaliação sumativa.

No que diz respeito à área do Seminário, o projeto de investigação-ação possibilitou-me uma experiência única, permitindo-me como Professor, incluir da melhor forma possível os alunos com Necessidades Especiais nas aulas de EF durante todo o ano letivo.

Encaro o Estágio Pedagógico como o início da minha carreira como professor, iniciando este processo transportando comigo todas as aprendizagens adquiridas ao longo dos cinco anos de formação académica.

Referências Bibliográficas

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67.

Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Será o estágio uma praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.

Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., & Rocha, L. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.

Carreiro da Costa, F. (2019). Educação Física como projeto de inovação e transformação cultural. *Caribbean Journal of Educational Research (RECIE)*, 3(2), 19-32.

Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.

Carvalho, M. C., de Alcântara, A. S. M., Liberali, R., Netto, M. I. A., & Mutarelli, M. C. (2012). A importância da dança nas aulas de Educação Física—Revisão Sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(2).

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

Ericsson, K. A. (2013). Training history, deliberate practice and elite sports performance: an analysis in response to Tucker and Collins review—what makes champions?. *British journal of sports medicine*, 47(9), 533-535.

Especiais, E. (1994). Declaração de Salamanca. *Sobre Princípios, Políticas e Práticas na Área das Necessidades*.

Fernandes, D. (2004). *Avaliação das aprendizagens: Uma agenda, muitos desafios*. Lisboa: Texto Editores.

Garcia, J. L., & Sepulveda, D. (2021). O Corfebol e a equidade entre os gêneros na escola Corfball and gender equity at school. *Brazilian Journal of Development*, 7(8), 85549-85566.

Gomes, L. Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.

Leal, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). A Atitude dos Alunos face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (15-16), 113-125.

Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Edição do Instituto Politécnico de Bragança.

Ramos Leitão, F. (2010). *Valores Educativos Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S.L.

Rodrigues, A. J. (2014). Aptidão física na escola. Problemáticas da educação física, 73-80.

Santos Helena, M & Miranda, P. (2008). As práticas docentes e o trabalho colaborativo. Pós-graduação apresentada ao Instituto Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, orientada por João Gouveia, Porto.

Silva Monteiro, S. (2011). A atitude dos professores como meio de inclusão de alunos com necessidades educativas especiais. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientada por Luís de Sousa, Lisboa.

Silva, H., & Lopes, J. (2016). Três Estratégias Básicas para a Melhoria da Aprendizagem: Objetivos de Aprendizagem, Avaliação Formativa e Feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 7, 12-31.

Teixeira, J., Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2018). *Avaliação Inicial: situações jogadas como ferramenta pedagógica*. Didática da educação física: perspetivas, interrogações e alternativas, 18-37 em <http://hdl.handle.net/10400.13/2027> .

Valente dos Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2021). *Fair Play*. Lisboa: Texto Editores.

Apêndices

Apêndice I – Avaliação das Atividades Físicas

Atividades Físicas		
Classificação	10ºano	Ponderação
5	6I	95%
6		
7	5I+1E	
8		
9		
10	4I+2E	
11		
12		
13		
14	3I+3E	
15		
16		
17		
18	1I+3E+2A	
19		
20		

I	Introdução – habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base
E	Elementar – domínio da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal em determinada modalidade
A	Avançado - estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior.

Apêndice II – Avaliação da Aptidão Física

Aptidão Física		
Classificação	11º	Ponderação
0		0
5	NÃO se encontra ZSAF/APTO	5 valores
6		
7		
8		
9		
10	Aluno encontra-se APTO em 4 testes	
11		
12		
13		
14	Aluno encontra-se APTO em 4 teste superando seus os resultados	
15		
16		
17		
18	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes superando os seus resultados	
19		
20	Aluno encontra-se APTO em mais de 4 testes superando os seus resultados	

Apêndice III – Caracterização da escola

A Escola Secundária Braamcamp Freire situa-se na rua Dr. Gama Barros, no extremo norte da freguesia da Pontinha, concelho de Odivelas, distrito de Lisboa. A freguesia da Pontinha localiza-se na fronteira do concelho de Odivelas com os municípios de Lisboa, Amadora e Sintra.

Desde 2013, a escola começou a fazer parte do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, sendo constituído pelas escolas: J.I Gil Eanes, EB Casal da Serra, EB Dr. Mário Madeira, EB Mello Falcão, EB Quinta. da Condessa, EB Quinta. da Paiã, EB Serra da Luz, EB Vale Grande, EB Pontinha (EBP) e ES Braamcamp Freire.

A escola apresenta 4 espaços para realizar Educação Física, o Ginásio Grande, a Sala de Ginástica, o Campo 1 e o Campo 2, sendo dois espaços interiores e dois espaços exterior

Apêndice IV– Caracterização dos recursos materiais e espaciais

Pavilhão Coberto - GG

O piso do pavilhão apresenta diversas marcações no piso, tais como:

- Quatro campos de raquetes singulares (1 dos campos é de pares), de 13,40m x 5,20m delimitado com linhas verdes.
- Dois campos de voleibol 14m x 9m delimitado com linhas brancas.
- Um campo de voleibol de 18m x 9m delimitado com linhas azuis.

Situação de avaliação no voleibol:

No nível I/E o campo deve apresentar a rede a 2m, o serviço entre 3 e 4,5m

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 12m x 6m.

- Um campo de basquetebol e de futsal de 28m x 15m delimitado com linhas vermelhas.

Situação de avaliação no basquetebol:

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 28m x 15m.

Situação de avaliação no futsal:

No nível I/E o campo deve ser de espaço amplo preferencialmente 35m x 20m.

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 40m x 20m

- Dois campos de basquetebol de jogos reduzidos de 15m x 10m delimitado com linhas pretas.

Situação de avaliação no basquetebol:

No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 15m x 12m

- Um campo de andebol de 28m x 15m delimitado com linhas amarelas.

Situação de avaliação no andebol:

No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 25m x 14m.

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 32m x 18m.

Encontram-se disponíveis 4 tabelas de basquetebol laterais, e 2 centrais à altura de 3,10m (um dos cestos não tem rede).

O pavilhão ainda dispõe de 2 balizas com redes de 3m x 2m, com redes.

Matérias possíveis para lecionação no pavilhão:

- Dança, ginástica de solo, condição física, corrida contínua, corridas de velocidade com barreiras, jogos pré-desportivos, testes Fitescola, badminton, voleibol, orientação,

corfebol, jogos reduzidos no futsal, basquetebol e no andebol devido às medidas pré-marcadas no solo.



Campo exterior – C1

O campo tem uma área de 40m x 20m e apresenta diversas marcações no piso, tais como:

- Um campo de andebol e de futsal de 40m x 20m delimitado com linhas amarelas. têm 2m de altura e 3,10 de largura, sem redes.

Situação de avaliação no futsal:

No nível I/E o campo deve ser de espaço amplo preferencialmente 35m x 20m.

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 40m x 20m

O campo apresenta medidas de delimitações maiores do que as previstas nas situações de avaliação I/E, assim desta forma o professor pode reduzir o espaço e delimitar com cones. No nível E/A o campo apresenta as medidas para avaliação.

Situação de avaliação no andebol:

No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 25m x 14m.

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 32m x 18m

O campo apresenta medidas de delimitações maiores do que as previstas nas situações de avaliação, assim desta forma o professor pode reduzir o espaço e delimitar com cones.

- Dois campos de basquetebol de 20m x 11m, delimitados com linha laranja, com 4 tabelas à altura de 3m.

Situação de avaliação no basquetebol:

No nível I/E o campo deve apresentar medidas de 15m x 12m.

O campo não apresenta medidas para a situação de avaliação.

- Um campo de basquetebol de 28m x 15m delimitado com linhas vermelhas.

Situação de avaliação no basquetebol:

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 28m x 15m.

O campo apresenta as medidas para a situação de avaliação.

- Três campos de voleibol de 18m x 9m, delimitados com linha azul.

Situação de avaliação no voleibol:

No nível I/E o campo deve apresentar a rede a 2m, o serviço entre 3 e 4,5m.

No nível E/A o campo deve apresentar medidas de 12m x 6m.

O campo apresenta medidas de delimitações maiores do que as previstas nas situações de avaliação, assim desta forma o professor pode reduzir o espaço e delimitar com cones.

- Um campo de raquetes de 13,40m x 6m delimitado com linha verde.
- Um campo de futsal de 20m x 14m delimitado com linha branca.

Desvantagens:

- Postes/tabelas de basquetebol fixos no solo sobre as linhas laterais.
- Existe 3 campos de voleibol, mas só é possível utilizar 2 em simultâneo.
- As redes não estão colocadas.
- As balizas são fixas.

Matérias possíveis para lecionação no pavilhão:

- Danças sociais e tradicionais (coluna de som do estagiário), condição física, corrida contínua, técnica de corrida, corrida de velocidade com barreiras, jogos pré-desportivos, testes Fitescola, badminton, voleibol, basquetebol, orientação, jogos reduzidos no futsal, basquetebol e no andebol devido às medidas pré-marcadas no solo.



Zona exterior – C2

O espaço contém marcações de 10 em 10m até aos 70m, com largura de 4,60, embora em condições de segurança temos um espaço equivalente a 3 pistas de 1,20m cada, perfazendo um total de 3,60 de largura e 45m de comprimento, para que a fase de desaceleração seja realizada de forma aos alunos a não colidirem com uma parede mais saliente. A partir dos 60m verifica-se um desnível descendente. Há existência de várias tampas de esgoto ao longo da zona das pistas.

Está delineado com riscas brancas, 3 pistas com 47 metros de comprimento, o espaço útil de cada pista é de 93cm de largura e as linhas são de 9cm de espessura, totalizando a largura de 3,13m. A zona utilizável em condições de segurança para os alunos é somente até aos 30m, restante espaço serve para a fase de desaceleração, sendo que a pista mais à esquerda encontra-se com raízes no limite da pista intermédia e o solo abateu estando desnivelado. A pista mais à direita tem fissuras, mas não compromete a prática de atividade física em segurança.

A caixa de areia apresenta as seguintes medidas: 6,10m x 2,77m embora inutilizável, contém ervas e pouca areia.

Existe uma fita à altura de 2,10m que está unida à grade do campo C1 e unida a um poste de eletricidade com uma distância de 6m, poderia ser aproveitada para a realização do voleibol e do badminton, mas existe uma árvore no local que impede a prática. No entanto, se a fita for colocada noutra árvore, o espaço fica desimpedido e praticável, com medidas da árvore à rede do campo exterior C1 de 11m e com as medidas critério de situação de avaliação de 6m de largura e com 5m para cada metade do campo, perfazendo 10m.

O espaço dispõe ainda ao ar livre de 3 mesas de ténis de mesa, em cimento com rede metálica utilizáveis.

Uma zona descampada de 27m x 40m, uma meia-lua em cimento de altura de 40cm e 50cm de largura com diâmetro de 8,20.

Uma zona de arcadas, espaço coberto e situado por baixo das salas, com piso inclinado.

Matérias possíveis para lecionação no espaço exterior C2:

- Até 40m corrida de velocidade com barreiras, corrida de velocidade de estafetas, alguns jogos como bola ao capitão e ainda jogos reduzidos ou por vagas de corfebol, dança. Permite ainda fazer orientação, estando distribuídos pela escola marcas de orientação para realizar percurso formal e em estrela, assim como oricones.



Sala de ginástica - SG

A sala de ginástica apresenta marcações no piso, tais como:

- 2 campos raquetes singulares de 12m x 5,20m delimitado com linha azul;
- 1 campo de raquetes singulares/pares de 13,40m x 6m delimitado com linha branca.

A Sala é composta por uma área de 16m x 14m, e contém o seguinte material:

- 1 rolo de ginástica (6m x 1,25);
- 2 colchões grandes de queda (3m x 2m);
- 26 colchões de ginástica (2m x 1m);
- 6 bancos suecos;
- 2 Reuter;
- 1 boque;
- 2 minitrampolins.
- 1 plinto com 5 caixas;
- 1 plinto com 8 caixas;
- 1 conjunto de argolas;
- 8 espaldares;
- 16 steps;
- 1 quadro de anotações;
- espelho de 4,5m;

Matérias possíveis para leção na Sala de Ginástica:

- Jogos pré-desportivos, condição física, ginástica de solo e de aparelhos, raquetes, dança, voleibol, salto em altura, salto em comprimento, orientação e ainda escalada (no espaldar).



Apêndice V– Planeamento da 1ª etapa - Avaliação Inicial

	Setembro		Outubro								Novembro	
Dias	26	30	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4
Espaço	GG	GG	C1	C1	SG	SG	C2	C2	GG	GG	C1	C1
Futebol												
Basquetebol												
Voleibol												
Andebol												
Gin. Solo												
Gin. Aparelhos												
Atl-Barreiras												
Alt-Salt em Altura												
Alt-Velocidade												
Atl-Estafetas												
Atl- Lan. Peso												
Badminton												
Fit-Escolas												
Vai-Vem												
Dança												
Condição Física												

Apêndice VI – Polivalência dos espaços

	C1	C2	GG	SG
Futebol				
Basquetebol				
Voleibol				
Andebol				
Gin. Solo				
Gin. Aparelhos				
Gin. Acrobática				
Atl-Estafetas				
Atl- Lan. Peso				
Badminton				
Ténis de Mesa				
Dança				
Condição Física				

Apêndice VII – Protocolo de Avaliação Inicial

Futebol	4x4 em campo reduzido, aumentando o espaço relativo entre os jogadores.
Basquetebol	3x3 em campo reduzido (15mx12m), com bola nº5
Voleibol	2+2 com serviço, em cooperação, com arede a 2 metros aproximadamente.
Andebol	5x5 em campo reduzido (25mx14m), com bola afável nº0.
Bateria de Testes FitEscolas	Vai-Vem, Velocidade em 40m, Flexões de braços e abdominais, IMC, flexibilidade ombros, perímetro cintura, impulsão horizontal e impulsão vertical, senta e alcança, velocidade 40 metros
Ginástica de Solo	Realizam sequência de elementos gímnicos com fluidez
Ginástica de Aparelhos	Salto eixo no boque Salto entre-mãos no plinto transversal No mini-trampolim, salto vela, engrupado e 1/2 pirueta vertical Cambalhota à frente no plinto
Atletismo	Lançamento do peso- Pesos 2Kg raparigas/4Kg rapazes Barreiras- Percurso de obstáculos de comprimentos e larguras diferentes: barreira 40cm + 2 pequenas a 50 cm (22cm + 15cm) + altura mínima da barreira + barreira de 30 cm Salto em altura- Salto em tesoura
Badminton	Jogo 1+1 Grupos de 2 a uma distância de cerca de 6 metros)
Dança	Rumba Quadrada

Apêndice VIII– Questionário inicial realizado pelos alunos

[illegible]

Apêndice IX

Secundário	Compreende, traduzindo em linguagem própria, o papel das Actividades Físicas na evolução do Homem e da Sociedade, reconhecendo a sua importância no domínio da Educação, do Trabalho e do Lazer.
	Reconhece o desporto como um fenómeno social de grande importância: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; considerando as profissões que lhe estão associadas e comparando-o com outras manifestações culturais; analisando contextos e objetivos das grandes manifestações desportivas (como Jogos Olímpicos); identificando as principais instituições desportivas (Associações, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, etc.) e o seu papel na organização e desenvolvimento desportivo.
	Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva.

Apêndice X – Avaliação da área da Aptidão Física

Área da Aptidão Física	
Vai e vem	35%
Força média	15%
Força superior	10%
Flexibilidade de ombros	5%
Senta e alcança	10%
Impulsão horizontal	5%
Impulsão Vertical	10%
Velocidade 40 metros	10%
Total	100%

Apêndice XI – Avaliação do 1º teste FitEscolas

Nome	Vaivém	Abdominais	Flexões	Impulsão Horizontal	Velocidade 40m	Senta e alcança		Flexibilidade de Braços	
1	14	34	1	110	7.89	31	38	N	S
2	21	30	13	155	7.87	35	36	S	S
3	76	39	32	195	6.40	18	20	S	N
4	17	34	5	150	7.41	7	15	S	S
5	23	35	11	150	7.59	26	28	S	S
6	19	24	14	125	7.88	22	16	S	S
7	15	31	1	135	8.12	15	18	S	S
8	33	67	21	165	7.19	16	18	S	S
9	8	18	8	120	9.19	23	24	N	N
10	26	25	12	180	6.85	4	5	S	S
11	30	25	13	150	6.81	11	8	N	S
12	31	48	2	170	6.97	23	20	S	S
13	33	45	19	145	6.87	13	3	S	S
14	50	36	5	200	5.88	10	14	S	S
15	45	50	20	175	6.31	7	13	S	S
16	42	40	21	195	6.19	7	10	S	S
17	31	42	20	155	7.40	30	30	S	S
18	60	80	17	195	6.56	19	23	S	S
19	37	49	9	180	6.66	6	9	S	S
20	23	15	17	155	7.22	9	12	S	S
21	25	22	1	175	7.06	10	11	S	S
22	62	77	27	215	6.41	16	13	S	S
23	19	21	8	105	8.32	6	4	S	S
24	43	75	23	180	6.90	26	26	S	S
25	50	60	17	175	6.56	20	26	S	S
26	64	50	21	210	6.34	23	20	N	S
27	35	48	28	190	6.46	33	31	S	S

Tabela 1 - Verde - Valores positivos / Vermelho - Valores negativos

Apêndice XII– Planeamento da 1ª etapa - Avaliação Inicial

	Setembro		Outubro								Novembro	
Dias	26	30	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4
Espaço	GG	GG	C1	C1	SG	SG	C2	C2	GG	GG	C1	C1
Futebol												
Basquetebol												
Voleibol												
Andebol												
Gin. Solo												
Gin. Aparelhos												
Atl-Barreiras												
Alt-Salt em Altura												
Alt-Velocidade												
Atl-Estafetas												
Atl- Lan. Peso												
Badmiton												
Fit-Escolas												
Vai-Vem												
Dança												
Condição Física												

Apêndice XIII – Exemplo de plano de aula da AI

Estagiário: Bruno Belo		nº alunos:		Data: 27/30 de Setembro	
Destinatários: Alunos do 10º da Escola Secundária Braamcamp Freire		Nº alunos: 28		Espaço e Materiais:	
		☐		Espaço	Ginásio Grande
		☐		Materiais	5 coletes, Rede de Voleibol, 3 bolas de voleibol, 1 bola de andebol, colchões de Ginástica
Matéria: Andebol, Voleibol e Ginástica de Solo					
Duração aula: 90 minutos				Nº aula:	
Conteúdos:					
Avaliação Inicial					
Introdução e Aquecimento					
Tempo	Exercício	Tarefa/Situação de Aprendizagem		Componente Crítica	
00:10:00	Corrida à volta do campo	1- Treino para o Vai-Vém, corrida com 3 patamares no qual os alunos decidem ao qual pretendem chegar devido ao cansaço		1- Foco na tarefa 2- Aumento da frequência cardíaca respiratória 3- Corrida contínua em grupo	
Aprendizagem e prática dos conteúdos					
Obs: Este plano de aula deve ser executado em circuito					
Tempo	Exercício	Situação de Aprendizagem		Componente Crítica	
00:80:00	Andebol	Situação de Jogo 5x5		1- Adequação às regras básicas do jogo (início e recomeço do jogo, “passos”, “dribles”, violações área de baliza e infrações à regra de conduta) 2- Correção da pega da bola e armação do braço 3- Finalização em remate em salto 4- Desmarcação. 5- Na defesa, acompanhamento adversário direto	

Voleibol	Situação de jogo 2+2	1-Deslocamento e posicionamento para dar continuidade ao jogo: 2-Passe com duas mãos por cima para bolas altas, com antebraços em extensão para bolas baixas 3-Serviço por baixo, alto e colocado
Condição Física	15 Agachamentos 2x (1m de descanso) 30s prancha 2x(1m de descanso) 10 flexões 2x (1m de descanso) 10 burpees 2x (1m de descanso)	1-Trabalhar a força do membros inferiores 2-Trabalhar a força dos membros superiores 3-Trabalhar a resistência muscular
Ginástica solo	Avião, pino c/ ajuda podendo ser seguida de cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, posição de flexibilidade, cambalhota à frente, meia-volta.	1-Fluidez e correção global na realização da sequência;

Apêndice XIV – Avaliação das matérias da AI

	Andebol	Basq.	Futebol	Vôlei	Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos	Barreiras	Estafetas	Badminton	Dança
1	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
2	I	I	I	I	I	I	I	E	I	E
3	E	E	A	E	E	E	E	E	E	E
4	I	E	I	I	I	I	I	I	E	I
5	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
6	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I
7	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
8	I	E	I	E	I	I	I	E	E	I
9	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E
10	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
11	I	E	I	E	I	I	I	E	E	I
12	E	E	E	I	I	I	I	I	E	I
13	I	E	I	E	I	E	E	E	E	E
14	E	E	E	I	E	I	I	E	E	I
15	E	E	E	E	I	I	I	E	E	I
16	E	E	E	E	I	I	I	E	E	I
17	I	I	I	I	E	E	I	E	E	E
18	E	E	A	E	I	I	I	E	E	E
19	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I
20	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
21	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
22	E	A	E	E	I	I	I	E	E	I
23	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
24	E	E	E	E	I	E	I	E	E	I
25	E	E	E	E	I	I	I	E	E	I
26	I	I	I	E	I	I	I	E	E	E
27	I	E	I	I	I	I	I	E	I	I

Apêndice XV – Avaliação do 1º teste FitEscolas

Nome	Vaivém	Abdominais	Flexões	Impulsão Horizontal	Velocidade 40m	Senta e alcança		Flexibilidade de Braços	
1	14	34	1	110	7.89	31	38	N	S
2	21	30	13	155	7.87	35	36	S	S
3	76	39	32	195	6.40	18	20	S	N
4	17	34	5	150	7.41	7	15	S	S
5	23	35	11	150	7.59	26	28	S	S
6	19	24	14	125	7.88	22	16	S	S
7	15	31	1	135	8.12	15	18	S	S
8	33	67	21	165	7.19	16	18	S	S
9	8	18	8	120	9.19	23	24	N	N
10	26	25	12	180	6.85	4	5	S	S
11	30	25	13	150	6.81	11	8	N	S
12	31	48	2	170	6.97	23	20	S	S
13	33	45	19	145	6.87	13	3	S	S
14	50	36	5	200	5.88	10	14	S	S
15	45	50	20	175	6.31	7	13	S	S
16	42	40	21	195	6.19	7	10	S	S
17	31	42	20	155	7.40	30	30	S	S
18	60	80	17	195	6.56	19	23	S	S
19	37	49	9	180	6.66	6	9	S	S
20	23	15	17	155	7.22	9	12	S	S
21	25	22	1	175	7.06	10	11	S	S
22	62	77	27	215	6.41	16	13	S	S
23	19	21	8	105	8.32	6	4	S	S
24	43	75	23	180	6.90	26	26	S	S
25	50	60	17	175	6.56	20	26	S	S
26	64	50	21	210	6.34	23	20	N	S
27	35	48	28	190	6.46	33	31	S	S

Tabela 2 - Verde - Valores positivos / Vermelho - Valores negativos

Apêndice XVI – Planeamento da 2ª etapa de Lecionação

	Novembro			Dezembro							Natal			Janeiro					
Dias	21	25	28	2	5	9	12	16	19	23	26	30	2	6	9	13	16	23	27
Espaço	G G	G G	C 1	C 1	S G	S G	C 2	C 2	G G	G G	C1	C1	SG	S G	C 2	C 2	G G	G G	C 1
Futebol	x										o	o	o						
Basquetebol	x										o	o	o						
Voleibol	x										o	o	o						
Andebol	x										o	o	o						
Gin. Solo	x										o	o	o						
Gin. Aparelhos	x										o	o	o						
Atl-Barreiras	x										o	o	o						
Alt-Salt em Altura	x										o	o	o						
Alt-Velocidade	x										o	o	o						
Atl-Estafetas	x										o	o	o						
Atl- Lan. Peso	x										o	o	o						
Badmiton	x										o	o	o						
Fit-Escolas	x										o	o	o						
Vai-Vem	x										o	o	o						
Dança	x										o	o	o						
Condição Física																			

Apêndice XVII – Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Ginástica e Badminton

Grupos 2ª Etapa - Ginástica			
Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV
1	15	2	16
3	17	4	18
5	19	6	20
7	21	8	22
9	23	10	24
11	25	12	26
13	27	14	28

Apêndice XVIII -Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Futebol e Voleibol

Grupos 2ª Etapa – Futebol			
Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV
1	15	2	16
3	17	4	18
5	19	6	20
7	21	8	22
9	23	10	24
11	25	12	26
13	27	14	28

Apêndice XIX- Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Atletismo

Grupos 2ª Etapa - Atletismo			
Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV
1	15	2	16
3	17	4	18
5	19	6	20
7	21	8	22
9	23	10	24
11	25	12	26
13	27	14	28

Apêndice XX - Grupo base da 2ª etapa de Lecionação para Andebol e Basquetebol

Grupos 2ª Etapa – Basquetebol e Andebol			
Grupo I	Grupo II	Grupo III	Grupo IV
1	15	2	16
3	17	4	18
5	19	6	20
7	21	8	22
9	23	10	24
11	25	12	26
13	27	14	28

Apêndice XXI – Avaliação final da Área dos Conhecimentos

Aluno	Conhecimentos
1	70
2	90
3	80
4	70
5	70
6	50
7	90
8	60
9	70
10	70
11	90
12	80
13	90
14	90
15	90
16	80
17	90
18	60
19	70
20	90
21	80
22	60
23	80
24	80
25	90
26	90
27	90

Apêndice XXII – Critérios de Avaliação para AI para Basquetebol

Critérios Avaliação	
Introdução	Elementar
Adequação às regras básicas Receção- enquadramento Opção pelas ações mais oportunas Finalização em lançamento na passada ou parado conforme a situação Desmarcação ofensiva. Marcação Individual	Adequação às regras do jogo Transição defesa ataque com respeito pelos corredores do campo Após passe - corte para o cesto Aclaramento ao drible e à sobremarcação (quando não conseguir abrir linhas de passe Participação nos ressaltos ofensivo e defensivo Atitude e posição defensiva
Indicadores de Observação	
Jogo de “costa a costa”, com segurança no passe e receção Muitas situações de finalização em lançamento na passada Procura espaços vazios, à distância de passe e à frente da bola Acompanha o seu adversário/“andam aos pares”	Desmarcação/corte após passe, com receção para lançamento Bola no corredor central, ocupação dos três corredores Muitas situações de finalização na sequência da transição Ao lançamento procuram recuperar a bola Condiciona acções dos atacantes, posiciona-se entre a bola e o cesto, ou entre a bola e o jogador
Situação de Avaliação	
Jogo 3x3 Campo reduzido (15x12)	Jogo 5x5

Apêndice XXIII – Perguntas da Saída de Campo

PONTO1

Com sol, água e dióxido de carbono as plantas através de mim conseguem sobreviver. Quem sou eu?

PONTO 2

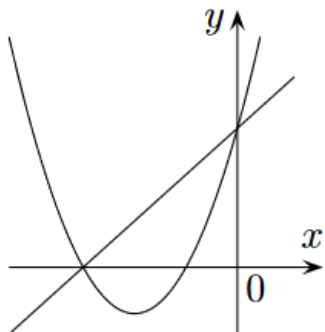
A parábola representada na figura ao lado tem uma equação da forma

$$y = ax^2 + bx + c, \text{ para alguns números reais distintos } a, b \text{ e } c.$$

Qual das seguintes pode ser a equação da reta representada na figura?

(A) $y = bx + c$ (B) $y = cx + b$ (A) $y = ax + b$

(D) $y = ax + c$ (A) $y = cx + a$



PONTO 3

Sem mim nada circula. Eu bato como relógio, relógio como eu não há igual. Tenho raízes e não sou vegetal. Quem sou eu?

PONTO 4

Na figura ao lado está representado o gráfico de uma função

real de varável real $f : [-5, 5] \rightarrow \mathbb{R}$.

Quantas soluções distintas tem a equação $f(f(x)) = 0$

(A) 2 (B) 4 (C) 6

(D) 7

(E) 8

PONTO 5

O que é, o que é? Você consegue segurar sem nunca encostar nela.

PONTO 6

Quantos números inteiros existem no intervalo $]20 - \sqrt{21}, 20 + \sqrt{21}[$?

(A) 9

(B) 10

(C) 11

(D) 12

(E) 13

PONTO 7

Qual o órgão mais artístico do corpo humano?

PONTO 8

O Miguel marcou quatro pontos A , B , C e D , por esta ordem, numa reta, como se pode ver na figura abaixo.



A distância entre A e C é 12 cm e entre B e D é 18 cm. Qual é a distância entre o ponto médio de $[AB]$ e o

ponto médio de $[CD]$?

(A) 15

(B) 12

(C) 18

(D) 6

(E) 9

PONTO 9

Sou o que mais existe no teu corpo e o no planeta Terra. Quem sou eu?

PONTO 10

Dois dados equilibrados têm, cada um, duas faces vermelhas, duas faces azuis e duas faces brancas.

Se lançarmos estes dois dados em simultâneo, qual é a probabilidade de as duas faces que ficam voltadas para cima terem a mesma cor?

(A) $\frac{1}{12}$

(B) $\frac{1}{9}$

(C) $\frac{1}{6}$

(D) $\frac{2}{9}$

(E) $\frac{1}{3}$

Apêndice XXIV – Distribuição das funções a desempenhar na Saída de Campo

PAULO MARTINS	Classificações + Entrega Dorsais	
HUMBERTO LOPES	Classificações + Entrega Dorsais	
JOSÉ ROSARIO	Partidas - Montagem Percurso - Chegadas	
ANTÓNIO MORAIS	Partidas - Montagem Percurso - Chegadas	
PATRICIA ALFARELOS	Transportes ESBF Dorsais / Chegadas	
NUNO CARDOSO	Transportes ESBF Dorsais / Chegadas	
Mª FATIMA AMARO	Aguas + doce– Dorsais - Pódio	
JULIANA COSTA	Aguas + doce– Dorsais - Pódio	
CRISTINA GOMES	Aguas + doce– Dorsais - Pódio	
GEORGINA SANTO	Transportes ESBF Dorsais / Chegadas	
PAULA FERNANDES	Dorsais / Chegadas	
ROMERO JUNIOR	Transportes EBP / Chegadas	
PEDRO FERRER	Dorsais/Chegadas	
RUI MARTINS	Transportes EBP / Chegadas	
ANA PAZ	Dorsais / Chegadas	
CRISTINA COSTA	Montagem Percurso e Classificações	
ALEXANDRE MIRANDA	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	
BERNARDO LARANJEIRA	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	
BRUNO BELO	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	
ANDRÉ CUNHA	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	
GIOGO RIBEIRO	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	
RODRIGO FERREIRA	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	
CARLOS LOPES	Montagem Percurso e Controle + Fotografia	

Apêndice XXV– Exemplo de Plano de treino de Corfebol

Introdução e Aquecimento			
Tempo	Exercício	Situação de Aprendizagem	Componente Crítica
00:03:00	Corrida à volta do campo	1- Corrida continua à volta da pista para marcar o início da aula e o foco dos alunos	1- Foco na tarefa 2- Aumento da frequência cardio respiratória 3- Corrida contínua em grupo
Aprendizagem e prática dos conteúdos			
Obs: Este plano de aula deve ser executado em circuito			
Tempo	Exercício	Situação de Aprendizagem	Componente Crítica
0:10:00	Exercício de preparação para o lançamento	6 colunas de alunos com 2 alunos por coluna	Realizam o lançamento por baixo para a coluna da frente, realizando um arco alto que ultrapasse a altura do cesto. Após o lançamento, o aluno desloca-se para a fila da frente.
00:10:00	Exercício de preparação para o lançamento	6 colunas de alunos com 2 alunos por coluna	Realizam o lançamento de longa distância para o colega, realizando um arco alto que ultrapasse a altura do cesto. Após o lançamento, o aluno desloca-se para a fila da frente.
00:20:00	Jogo formal	4 vs 4	Realizar o jogo e aplicar os movimentos aplicados no treino

Conclusão			
Tempo	Objetivo	Situação de Aprendizagem	Componente Crítica
00:02:00	Alongamentos	Interação com os alunos em relação às dificuldades encontradas	Diálogo
Apontamentos para próxima aula:			

Apêndice XXVI– Cartaz de divulgação do DE



Desporto Escolar
2022/2023



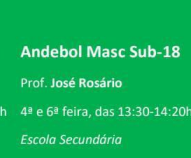
Badminton Misto
Prof. Paulo Martins
2ª e 5ª feira, das 13:30-14:20h
Escola Secundária



Sobre Rodas Misto
Profª Ana P. Fernandes
2ª e 5ª feira, das 14:30-15:15h
Escola Básica



Andebol Masc Sub-15
Prof. Nuno Cardoso
2ª e 6ª feira, das 13:30-14:20h
Escola Secundária



Andebol Masc Sub-18
Prof. José Rosário
4ª e 6ª feira, das 13:30-14:20h
Escola Secundária



Basquetebol Misto Sub-13
Prof. Rui Martins
3ª e 5ª feira, das 14:30-15:15h
Escola Básica



Basquetebol Masc Sub-18
Prof. António Morais
3ª e 5ª feira, das 13:30-14:20h
Escola Secundária



Futsal Misto Sub-11
Profª Ana Paz
2ª e 5ª feira, das 14:30-15:15h
Escola Básica



Corfebol Misto Sub-13
Profª Fátima Amaro
3ª e 6ª feira, das 13:30-14:20h
Escola Secundária

TREINO DE CAPTAÇÕES
*Só com a tua presença
fará sentido!*



AEFE Associação de Escolas
BRAAMCAMP FREIRE
Ponte de Lima

Apêndice XXVII – Regulamento do 1º torneio de Corfebol

TORNEIO INTERTURMAS DE CORFEBOL 22 de Dezembro 2022

1. Âmbito e Organização

O Torneio de Corfebol 4x4 é uma organização da Área Disciplinar de Educação Física, integrado no Plano Anual de Actividades do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire.

2. Público-Alvo

- A participação no torneio é aberta aos alunos da Escola Básica da Pontinha e Secundária Braamcamp Freire apenas no escalão Sub15 (2008 e 2009).
- Qualquer professor de Educação Física pode interditar a inscrição de alunos das suas turmas, que considere não reunirem condições de participação.
- **As equipas são exclusivamente constituídas por alunos da mesma turma.**
- Cada aluno apenas pode pertencer a uma só equipa. No caso desta regra não ser cumprida, todas as equipas em que o aluno conste, serão desclassificadas do torneio.

3. Equipas e Jogadores

- Cada equipa é constituída por um **mínimo de 4 jogadores e um máximo de 10.**
- Caso uma turma tenha mais de uma equipa no mesmo escalão e género, as mesmas são diferenciadas por letras (A, B, ...) ou algarismos (1, 2, ...)
- Caso na turma não reúnam o número mínimo necessário para competir, às equipas será atribuída derrota em todos os jogos.

4. Escalões por Torneio

- Será feito um quadro competitivo por ano de escolaridade: 5º, 6º, e 7ºano e 8º ano

5. Horário e Local de realização dos jogos

- O torneio é realizado nas instalações desportivas da Escola Básica da Pontinha (campo exterior e/ou pavilhão gimnodesportivo), a partir das **9:00 h.**
- Pelas **8:30 h**, o capitão de cada equipa terá de comparecer obrigatoriamente nas instalações de educação física da EB da Pontinha, para **confirmar a presença da equipa.**

6. Equipamento Desportivo

- Todos os jogadores têm de utilizar um equipamento desportivo adequado – camisola/*t-shirt*, calções/calças de treino e ténis, sob pena de não poderem jogar.
- As equipas devem procurar utilizar uma cor de camisola/*t-shirt* comum a todos os seus jogadores.
- As equipas participantes podem utilizar os balneários das instalações desportivas, mas não existe qualquer responsabilidade da escola por valores aí deixados;

7. Quadro Competitivo

- É organizado de acordo com os escalões/anos de escolaridade.

8. Pontuação

- Vitória – 3 Pontos
- Empate – 2 Pontos
- Derrota – 1 Ponto

9. Igualdade Pontual

- Em caso de igualdade pontual, o desempate é feito de acordo com os seguintes critérios: Marcação de Lançamentos Livres em sistema de “morte súbita”

10. Contagem do Tempo de Jogo

- Os jogos têm 2 partes de 10` minutos (tempo corrido sem paragem de cronómetro) com 3` de intervalo, para troca de campo.
- Estes tempos poderão ser ajustados em função do número de equipas participantes.

11. Início dos Jogos

- Antes do início do jogo realiza-se um sorteio para a escolha de campo e posse de bola.
- Ao intervalo haverá troca de campo e de posse de bola.

12. Substituições

- Não existe número limite de substituições, devendo, no entanto, sair em primeiro lugar o jogador substituído e só depois entrar o jogador que o substitui.
- As substituições são volantes.
- Em caso de expulsão ou lesão, o jogador pode ser substituído.

13. Conduta Anti-Desportiva

As equipas ou jogadores que manifestem condutas antidesportivas são automaticamente desclassificadas e obrigadas a abandonar de imediato o recinto dos jogos.

14. Penalizações

- A aplicação de cartão vermelho ou 2 amarelos determina a expulsão de jogo.
- Linguagem imprópria determina 2` de exclusão.

15. Regras

São adoptadas as regras oficiais da F.P.C., excepto nos casos previstos pelo presente regulamento, disputar-se-á em regime de Monocorfebol. Aconselha-se os jogadores a familiarizarem-se com estas regras, quer pelos manuais de Educação Física quer pelo *site* oficial da Federação (www.fpc.pt).

16. Inscrições

- A ser realizadas pelos respetivos Professores de Educação Física, mediante preenchimento da ficha de inscrição.
- A identificação das equipas é feita utilizando o ano de escolaridade e a turma – **não serão aceites outras designações.**
- Data limite de inscrição: **19 de dezembro de 2022.**

17. Prémios

Aos vencedores de cada escalão será atribuída uma medalha.

18. Casos Omissos

Os casos omissos serão resolvidos pela organização.

Apêndice XVIII– Ficha de inscrição do torneio de Corfebol

Ficha de Inscrição

Nome da Equipa: _____

Nome	Ano / Turma / N.º

Capitão	
Árbitro	

Apêndice XXIX – Resultados do 1º torneio de Corfebol

TORNEIO DE CORFEBOL		
5º ANO	6º ANO	7º ANO
Grupo 1 $\begin{matrix} A_2 \times B_0 = A & A = 3 \text{ pts} \\ A_1 \times C_0 = A & B = 0 \text{ pts} \\ B_0 \times C_0 = - & C = 0 \text{ pts} \end{matrix}$ Grupo 2 $\begin{matrix} D_2 \times E_2 = - & D = 4 \text{ pts} \\ D_2 \times F_1 = D & E = 4 \text{ pts} \\ E_2 \times F_0 = E & F = 1 \text{ pt} \end{matrix}$ Grupo 3 $\begin{matrix} H \times I = I & I = 2 \text{ pts} \\ G_2 \times I_2 = - & G = 2 \text{ pts} \\ G \times H = G & \end{matrix}$ 5º A x 5º G = A 5º E x 5º I = E FINAL = A x E = A	Grupo 1 $\begin{matrix} A_0 \times B_2 = B & G_1 = 7 \text{ pts} \\ A_0 \times C_1 = C_1 & B = 2 \text{ pts} \\ B_0 \times C_1 = C_1 & A = 0 \text{ pts} \end{matrix}$ Grupo 2 $\begin{matrix} C_2 \times D_0 = C_2 & C_2 = 9 \text{ pts} \\ E_2 \times F_0 = E & E = 7 \text{ pts} \\ C_2 \times E_1 = - & F = 1 \text{ pt} \\ D_0 \times F_1 = F & D = 0 \text{ pts} \\ C_2 \times E = C_2 & \\ D_0 \times E_1 = E & \end{matrix}$ Grupo 3 $\begin{matrix} G_0 \times H = - & I = 2 \text{ pts} \\ I_0 \times J_1 = J & J = 1 \text{ pt} \\ G_0 \times I_0 = - & \\ H_0 \times J_0 = - & \\ G_0 \times J_0 = - & \\ H_0 \times I_2 = I & \end{matrix}$ C1 x J = C1 C2 x I = C2 FINAL = C1 x C2 = C2	Grupo 1 $\begin{matrix} A_3 \times C_0 = A & A = 3 \text{ pts} \\ A_0 \times D_1 = D & D = 1 \text{ pt} \\ C_0 \times D_0 = - & C = 0 \text{ pts} \end{matrix}$ Grupo 2 $\begin{matrix} E_1 \times F_0 = E \\ G_0 \times H_1 = H \\ E_1 \times G_1 = - \\ F_0 \times H_1 = E \\ E_0 \times H_1 = H \\ F_2 \times G_0 = F \\ F \times H \end{matrix}$ Final: 7 A x 7 H 7 H 7º H vs Equipa Escola (C1+ C2)

Apêndice XXX – Cartaz do 1º torneio de Corfebol



**TORNEIO DE
CORFEBOL
4x4**

**EQUIPAS DE 4 A 10 JOGADORES
E 2 ÁRBITROS
(MESA E CAMPO)**

**22 DEZEMBRO
INTERTURMAS**

**SORTEIO DE UM CABAZ DE NATAL
ENTRE TODOS OS PARTICIPANTES**

**INSCRIÇÕES ATÉ 19 DEZEMBRO JUNTO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CONSULTA O REGULAMENTO DE JOGO**

AEBF Agrupamento de Escolas
BRAAMCAMP
FREIRE Fontinha

de
Desporto Escolar

24

200

28

PELOTTI

50

50

Apêndice XXXI – Planeamento anual do Seminário

Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Prognóstico		Prioridades			Progresso			Produto	
Caracterização da escola e identificação de problemas existentes;		Escolha do tema do projeto de seminário; Investigação para justificação do tema.			Marcação de uma entrevista a ser realizada pelos especialistas e professores dos alunos com Necessidades Especiais;			Definição de estratégias a serem adotadas no próximo ano letivo de forma a ser resolvido o problema identificado; Realização de uma lista com problemas e soluções.	
					Diálogo com o GEF para melhoria na elaboração do questionário;				
					Análise dos dados recolhidos.				

Apêndice XXXII – Questionário realizado no Seminário

Durante o estágio, teve alunos com Necessidades Especiais?

Se sim, esses alunos tiveram acompanhamento de um professor coadjuvante?

Caso haja mais alunos com Necessidades Especiais na escola, sabe se esses alunos tiveram acompanhamento de um professor coadjuvante nas aulas de EF?

Que atividades fazem esses professores com os alunos com Necessidades Especiais?

Apêndice XXXIII – Respostas do questionário do Seminário

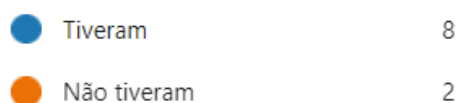
1-Durante o estágio, teve alunos com Necessidades Especiais?



2-Se sim, esses alunos tiveram acompanhamento de um professor coadjuvante?



3- Caso haja mais alunos com Necessidades Especiais na escola, sabe se esses alunos tiveram acompanhamento de um professor coadjuvante nas aulas de EF?



4 - Que atividades fazem esses professores com os alunos com Necessidades Especiais?

"Os alunos simplesmente estão nas aulas, passa o tempo e não são integrados nas mesmas."

"Depende do grau de dificuldade do aluno. Mas na maior parte os alunos realizam os mesmos exercícios com a ajuda ou do professor ou da auxiliar que os acompanha."

"Jogos individuais ou a pares."