

RAFAEL FILIPE MOUTINHO CARVALHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA 2, 3 DE PEGÕES**

Orientador Universitário: Professor Rui Petrucci
Orientador de Escola: Professor Miguel Candeias

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2022

RAFAEL FILIPE MOUTINHO CARVALHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA 2, 3 DE PEGÕES**

Relatório de Estágio Pedagógico apresentado para a obtenção de Grau Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 47/2022, no dia 21 de Março de 2022.

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e à minha irmã, estarei eternamente grato por toda a transmissão de valores, apoio e incentivo que me levaram a concluir este desafio.

À minha namorada Tatiana, por ter sido o meu suporte em todos os momentos e nunca me ter faltado todo o seu incondicional amor.

Ao professor Rui Petrucci por todo o auxílio prestado, disponibilidade sempre que necessário, e o à vontade com que me colocou desde início para qualquer assunto.

Ao professor Miguel Candeias por ter sido mais que um professor para mim, um profissional de excelência e uma referência que terei para toda a vida.

Às professoras Alexandra e Mavilde pela forma como me ajudaram e envolveram dentro da comunidade escolar.

Aos meus colegas e amigos Diana e João pelo que conseguimos e da forma como conseguimos, juntando às nossas vidas profissionais e pessoais, uma enorme dedicação, trabalho e alegria.

A todos os restantes professores e auxiliares da Escola Básica 2, 3 de Pegões, por me terem recebido tão bem neste regresso a casa.

A todos, muito obrigado.

RESUMO

Neste Relatório, reflete-se o estágio pedagógico na Escola Básica 2, 3 de Pegões, em 4 áreas.

Na Lecionação, salientamos a diferenciação de atividades e processo nas três áreas, aptidão física, aprendizagens das matérias e conhecimentos. Em pandemia, organizámos, aprendizagens de exercitação própria de um estilo de vida ativo e saudável, através de planos de treino individuais, usando os meios digitais.

A Direção de Turma passou por sensibilizar e mobilizar os alunos no âmbito do projeto interdisciplinar de Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis, o que se articulou com a Saída de Campo, cuja realização foi importante para todos os participantes, tendo englobado Atividades de Exploração da Natureza e a preparação em cinco disciplinas, demonstrando a possibilidade de atividades futuras.

No Desporto Escolar, criámos uma dinâmica de multi-atividades nas modalidades consideradas prioritárias, Ginástica e Badminton, compensando a ausência de grupos-equipa e, também, realizámos uma competição inclusiva de Atletismo, corrida 40m e salto em comprimento, envolvendo todos os alunos da escola.

No Seminário, focámos a introdução do Desporto Escolar como inovação nesta escola, para apoiar a aprofundar as aprendizagens críticas nas aulas de Educação Física, mobilizando os vários responsáveis, considerando os interesses dos alunos e abrindo a oferta educativa para o futuro.

Palavras-chave: Aptidão física, Apoio pedagógico, Hábitos saudáveis, Saída de campo, Desporto Escolar.

ABSTRACT

This Report reflects the pedagogical internship at Escola Basica 2, 3 in Pegões, in 4 areas.

In Teaching, we emphasize the differentiation of activities and processes in the three areas, physical aptitude, learning of subjects and knowledge. In a pandemic, we organized learning about exercise proper to an active and healthy lifestyle, through individual training plans, using digital media.

The Class Direction, he went through sensitizing and mobilizing students within the scope of the interdisciplinary project of Healthy Behaviors and Lifestyles, which was linked to the Field Trip, whose accomplishment was important for all participants, having included Nature Exploration Activities and preparation in five subjects, demonstrating the possibility of future activities.

In School Sports, we created a dynamic of multi-activities in the modalities considered as priorities, Gymnastics and Badminton, compensating for the absence of team groups and, also, we carried out an inclusive Athletics competition, 40m run and long jump, involving all participants. school students.

At the Seminar, we focused on the introduction of School Sports as an innovation in this school, to support the deepening of critical learning in Physical Education classes, mobilizing the various responsables, considering the interests of students and opening up the educational offer for the future.

Keywords: Physical aptitude, Pedagogical support, Healthy habits, Field trip, School Sports.

ABREVIATURAS

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AECS – Atividades de Enriquecimento Curricular

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

AI - Avaliação Inicial

CLDE – Coordenação Local do Desporto Escolar

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DGS – Direção Geral de Saúde

DT – Diretora de Turma

EB23P – Escola Básica 2, 3 de Pegões

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JFP – Junta de Freguesia de Pegões

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial de Saúde

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	10
1. LECIONAÇÃO	18
1.1. Introdução	18
1.2. Caracterização da Turma	19
1.3. Projeto Pessoal	21
1.4. Projeto Zona Saudável	23
1.5. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	24
1.6. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	29
1.7. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	36
1.8. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	42
1.9. PTI	47
1.10. Conclusões	50
2. DIREÇÃO DE TURMA	53
2.1. Introdução	53
2.2. Caracterização	55
2.3. Projeto Pessoal	56
2.4. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	57
2.5. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	59
2.6. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	61
2.7. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	63
2.8. Saída de Campo	66
2.9. Conclusões	69
3. DESPORTO ESCOLAR	71
3.1. Caracterização	71
3.2. Projeto Pessoal	73
3.3. Projeto Apoio à EF	73
3.3.1. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	74

3.3.2. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	76
3.3.3. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	79
3.3.4. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	80
3.4. Olimpíadas de Atletismo.....	80
3.5. Conclusões	82
4. SEMINÁRIO	84
4.1. Identificação do problema	84
4.2. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	86
4.3. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	87
4.4. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	92
4.5. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço	93
4.6. Conclusões	94
CONCLUSÃO	96
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	98
APÊNDICES.....	I
Apêndice I – Avaliação Inicial Perspetivas Final 2ª Etapa	I
Apêndice II – Avaliação 2ª Etapa Perspetivas Final 3ª Etapa	II
Apêndice III – Avaliação 3ª Etapa Perspetivas Final 4ª Etapa	III
Apêndice IV – Exemplo de plano de treino.....	IV
Apêndice V – Avaliação Inicial Final 4ª Etapa	V
Apêndice VI – Inquérito Inicial aos E.E.....	VI
Apêndice VII – Inquérito Final aos E.E.	VII
Apêndice VIII – Mapa de Orientação.....	VIII
Apêndice IX – Circuito de Força (DE).....	IX
Apêndice X – Questionário aos Alunos	X
Apêndice XI – Questionário aos Professores	XI
Apêndice XII – Resultados dos Questionários aos Alunos	XII
Apêndice XIII – Resultados dos Questionários aos Professores	XIV
ANEXOS	XV

Anexo I – Critérios de Avaliação	XV
Anexo II – Roulement.....	XVI
Anexo III – Tabata Aptidão Física	XVII

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Horário Semanal.....	12
Quadro 2 - Plano Anual de Estágio	16
Quadro 3 - Plano Anual de Turma.....	21
Quadro 4 - Planeamento da 1ª Etapa	27
Quadro 5 - Planeamento da 2ª Etapa	31
Quadro 6 – Objetivos para a 2ª Etapa	33
Quadro 7 - Planeamento da 3ª Etapa	38
Quadro 8 – Objetivos para a 3ª Etapa	40
Quadro 9 - Planeamento da 4ª Etapa	43
Quadro 10 – Objetivos para a 4ª Etapa	45
Quadro 11 - Horário PTI	48
Quadro 12 - Plano Anual de Atividades da Direção de Turma.....	56
Quadro 13 - Plano Anual DE	72
Quadro 14 - Avaliação Inicial Perspetivas final 2ª Etapa para o 2º Ciclo.....	75
Quadro 15 - Avaliação Inicial Perspetivas final 2ª Etapa para o 3º Ciclo.....	76
Quadro 16 - Situações de Aprendizagem da 2ª Etapa para o 2º Ciclo.....	76
Quadro 17 - Avaliação 2ª Etapa Perspetivas final 3ª Etapa para o 2º Ciclo	77
Quadro 18 - Situações de Aprendizagem da 2ª Etapa para o 3º Ciclo.....	78
Quadro 19 - Avaliação 2ª Etapa Perspetivas final 3ª Etapa para o 3º Ciclo	78
Quadro 20 - Plano Anual do Seminário	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Frequência de AF dos educandos.....	64
Figura 2 - Respostas aos efeitos do Seminário	64
Figura 3 - Alunos do escalão Infantil B que já participaram no DE.....	89
Figura 4 - Alunos do escalão Infantil B que tinham interesse em participar no DE ...	89
Figura 5 - Alunos do escalão Iniciados que já participaram no DE	90
Figura 6 - Alunos do escalão Iniciados que tinham interesse em participar no DE ...	90

INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico no ano letivo 2020/2021, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, elaborei este documento com o objetivo de partilhar todas as informações, projetos e atividades relevantes realizadas, referentes a todas as áreas de intervenção do estágio, sendo elas a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, realizado na EB23P.

A EB23P pertence, e é sede do Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro, que contém 6 Escolas Básicas do 1º Ciclo e também 3 Jardins de Infância, abrangendo assim muitos anos de escolaridade, desde o Jardim de Infância até ao 9.º ano.

A minha escolha para o referido local de estágio deveu-se a vários fatores, tais como a pandemia de COVID-19, a minha área de residência, locais de trabalho, e ainda a minha experiência como ex-aluno na respetiva escola, estando eu já familiarizado com a comunidade escolar, para além de dedicar mais tempo útil ao próprio estágio, devido à proximidade e facilidade com que me poderia deslocar para a escola.

Segundo o Projeto Educativo, a escola tem como visão “ser uma organização de referência, suportada na qualidade dos seus serviços, na competência dos seus profissionais e nos valores que pratica, assumindo-se como parceiro insubstituível na educação, escolarização e formação das crianças e jovens” (Projeto Educativo 2017/2021 – Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro, 2017; p.4). A ideia é que todos os intervenientes no processo educativo desenvolvam, de forma colaborativa, boas práticas, no sentido de um percurso de crescimento e aprendizagem sequencial que se quer fundamentado, refletido e articulado. Ainda segundo o Projeto Educativo da escola, que tem como missão “contribuir para o desenvolvimento integral das crianças/alunos ancorado nos princípios da exigência, rigor, equidade, corresponsabilização e cidadania” (Projeto Educativo 2017/2021 – Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro, 2017; p.5), sendo da minha responsabilidade seguir tais ideologias, indo de encontro aos objetivos do ensino da EF e às estratégias utilizadas, adaptando e orientando as aulas para esse fim.

O GEF dos 2º e 3º ciclos está inserido no Departamento Curricular de Expressões, tratando-se de um grupo pequeno. Inicialmente eram apenas 3 professores, o Professor Miguel, meu Orientador de Escola, que apenas neste ano entrou para o Quadro de Zona, o Professor Pedro Raposo, que à semelhança dos anos anteriores esteve de baixa, e a Professora Inês, única efetiva, que se aposentou pouco tempo depois. 2 meses após o início das aulas, o GEF era totalmente diferente, uma vez que o Professor Leopoldo substituiu provisoriamente o Professor Miguel que ficou de baixa, e entraram os Professores Pedro

Ribeiro e Hilário como contratados. Com a aposentação da Professora Inês, foi o Professor Miguel quem ficou com mais anos de experiência na escola, tendo sido este o 4º ano.

Respeitando o Regulamento de Educação Física, os Critérios de Avaliação e os PNEF, o planeamento anual foi feito em conjunto, embora cada professor tivesse liberdade para implementar o seu próprio método de ensino, independentemente se o trabalho fosse por Etapas ou Blocos. A ideia deverá ser sempre, obviamente, privilegiar o plano por Etapas, indo de encontro a uma maior orientação do processo de ensino-aprendizagem (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Embora tenha existido abertura e facilidade em cooperar por parte de todos os professores, e mesmo com documentos como os Critérios de Avaliação, Regulamento da Educação Física e Plano Plurianual, não foi seguida a mesma linha de pensamento e orientação, havendo métodos de ensino distintos, tendo assim reflexos bastante diferenciados nas várias turmas, fruto também de não terem existido reuniões de GEF, muito devido a toda a instabilidade do corpo docente. Os Critérios de Avaliação eram comuns a todo o GEF, mas um pouco exigentes face à realidade da escola, como mostra o Anexo I. Também não existe um protocolo de AI, havendo assim desde início diferenças de metodologias. Tal como no passado, mesmo com um bom espírito de grupo, em que houve sempre abertura dos professores para executar tarefas em conjunto, como torneios, permutas, trocas de espaços, ou qualquer outra atividade no âmbito do estágio, o GEF apresentou bastantes fragilidades principalmente à forma em como estava coordenado e organizado, não sendo fácil contrariar a situação, devido à inexistência de um coordenador ou até mesmo de um professor efetivo.

Face à pandemia, o Plano Anual de Atividades esteve suspenso relativamente a todas as atividades e dinâmicas que englobavam a EF, não havendo assim qualquer ponto de partida para a realização de intervenções extra aulas, ficando eu limitado às restrições exigidas pela escola para a concretização de qualquer atividade.

No decorrer do estágio, pretende-se que os estagiários sejam o mais e melhor influentes possível para a escola, GEF e alunos, para nos tornarmos professores com capacidade de resposta autónoma, de forma a maximizar o processo de ensino-aprendizagem com os nossos alunos, fazendo parte da solução dos problemas pedagógicos existentes na educação escolar (Bom & Brás, 2003). A componente prática é assim fundamental para os estagiários, enfrentando diversos obstáculos enquanto professores, cabendo aos próprios encontrar as melhores soluções mediante as adversidades, evoluindo assim no seu processo de formação. Tendo o objetivo de desenvolver a turma/grupo em que estive inserido, para todas as áreas fiz uma breve caracterização da escola e do público-alvo, de forma a identificar os objetivos operacionais, o plano conforme o seu grau de previsibilidade, e por fim, o balanço de cada etapa.

“Além das aulas e da sua preparação, outras responsabilidades e tarefas dos professores são necessárias, em qualquer escola, organizando-se em diferentes áreas institucionais. Mesmo as tarefas letivas, assumidas por cada professor, não são, como vimos, um compromisso estritamente individual. Envolve a deliberação das estruturas de orientação educativa – os Departamentos Curriculares e Grupos disciplinares, os Conselhos de Turma, as Coordenações de Ano e/ou Ciclo e, no centro deste processo, o Conselho Pedagógico.” (Bom & Brás, 2003, p 7).

Para o sucesso de cada área foi imprescindível a elaboração e concretização de projetos, de forma a retirar conclusões e a trabalhar sobre elas. Apresento também os objetivos de cada projeto para todas as áreas, estando em todos presente o meu interesse pessoal na sua realização, discussão, evolução e aprendizagem. Todas estas responsabilidades são semanais, conforme o horário específico para as atividades do estágio no Quadro 1, contendo aulas, treinos e reuniões.

Quadro 1 - Horário Semanal

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
13:50 – 14:40	Reunião Prof. Mavilde				Reunião Diretora Turma
14:40 – 15:30	Observação Aula 7.ªA				Reunião Orientador Escola
15:30 – 16:20	Observação Aula 9.ºB	Reunião Diretora Turma			Aula 9.ºC
16:35 – 17:25	Observação Aula 9.ºA	Observação Aula 8.ºC			Desporto Escolar 3.º Ciclo
17:25 – 18:15	Aula 9.ºC				Desporto Escolar 2.º Ciclo
18:15 – 19:05					

Na Lecionação, em que a turma em questão é o 9.ºC, a minha função foi a de professor da turma, estando o professor Miguel presente nas aulas, observando e ajudando-me posteriormente, uma vez que no final de cada aula reunimos sempre para fazer o balanço da mesma, discutindo aspetos menos positivos e de melhoria. Infelizmente, por motivos de saúde, o meu orientador esteve ausente das aulas práticas sensivelmente 5 meses, não deixando de acompanhar o estágio. O professor substituto, Leopoldo, também me ajudou, nomeadamente no planeamento e nas estratégias a adotar para o sucesso dos alunos. De referir a enorme importância das respetivas reuniões, em que eram debatidas as minhas escolhas, os meus erros e os aspetos de melhoria, tendo sido fulcrais para todo o meu processo de estágio em todas as áreas.

A estratégia de ensino passou pela diferenciação dos alunos a partir dos critérios de êxito e dos indicadores de observação de cada uma das matérias, tendo como principal documento orientador os PNEF, que permitiram elaborar o plano anual por etapas, desenvolvendo o projeto «Zona Saudável», de modo a que os alunos adquirissem hábitos de prática regular fora da escola, melhorando a sua performance nas aulas. Essa Zona Saudável, neste caso para a Aptidão Física, provém dos testes do Fitescola, e os “seus valores inscritos para cada capacidade motora, devem ser considerados como uma referência fundamental” visto ser considerado “suporte da saúde e bem estar e como condição que permite ou favorece a aprendizagem” (Jacinto et al., 2001; p.24). Assim, ganhou especial importância o trabalho específico, individualizado para cada aluno, tendo em conta as capacidades motoras em que revelaram maiores dificuldades, ou que neste caso, não atingiram os valores mínimos.

De referir que o tema deste projeto está diretamente relacionado com todas as outras áreas onde intervém, tendo sido um tema muito importante e presente no estágio, nomeadamente com os Estilos de Vida Saudáveis, ganhando especial importância por infelizmente não ser um tema muito usual nas outras escolas, embora as finalidades dos próprios PNEF indiquem que se deve “melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno” e “promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas” (Jacinto et al., 2001; p.26). Este tema abrange muito mais que só aptidão física, abordando as questões dos comportamentos a ter, riscos e doenças a evitar, como adotar uma adequada rotina alimentar e rejeitar o sedentarismo, tendo ainda os cuidados necessários para combater a poluição e os desperdícios, sendo por isso muito importante “conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança” (Jacinto et al., 2001; p.12), que os alunos desconheciam, ou pelo menos não tinham esses cuidados, havendo assim uma grande margem de progressão, contanto também com o apoio dos outros Professores, espaços exteriores por explorar e comunidade escolar por sensibilizar.

A minha atuação pedagógica teve como base o protocolo AGIC, dependendo o sucesso e o bom aproveitamento das aulas do respetivo método, estando em evidência na semana do PTI, em que lecionei a todos os anos disponíveis no agrupamento, num total de 22 horas semanais, tendo a oportunidade para me auto-testar e avaliar em vários contextos.

A leção à turma do 9.ºC ocorreu em duas aulas por semana num total de 150 minutos, ao contrário do recomendado, que indica que “carga horária semanal atribuída à EF é no mínimo de 135 minutos, tempo útil de aula, o que cria a possibilidade de manter o número de sessões de prática desejável, com a sua distribuição em três sessões 45’+45’+45’”(Jacinto et al., 2001; p.20). Obviamente que não é a situação ideal, uma vez que vai contra o que são

os princípios do treino e do próprio desenvolvimento dos alunos nas várias matérias, prejudicando e retirando assim mais oportunidades de prática aos alunos, indo ao desencontro de uma atividade física constante.

Assim, as aulas de 100 minutos eram à 2ª feira e 50 minutos à 6ª feira, ficando a parte prática completa com o DE, sempre à 6ª feira em blocos de tempo separados, primeiro para o 3º ciclo, depois para o 2º ciclo, uma vez que o 3º ciclo só tinha aulas da parte da tarde, e todos os alunos têm a última aula no momento imediatamente antes do treino do DE. Como o 2º ciclo só tinha aulas da parte da manhã, mas não existia disponibilidade horária, o treino era seguido ao do 3º ciclo. Sendo o DE de carácter interno, os grupos em que assumi a orientação foram o 2º ciclo e 3º ciclo, através de Multi-Atividades, em colaboração com o professor Miguel, também para compensar os alunos nas várias matérias, em especial onde tinham maiores dificuldades. Para além dos treinos semanais com modalidades individuais/pares, seguindo as normas da escola devido à pandemia, também foi realizada uma competição de Atletismo em que participaram todos os alunos da escola, numa prova inclusiva, mostrando também que o DE para além de apoio às aprendizagens dos alunos, foi visto como educação formal à prática do desporto de competição, indo assim de encontro ao Modelo de Educação Desportiva, onde “adiciona sentido à participação do aluno, e cria um contexto motivante” (Gouveia, E., Lopes, H., Rodrigues, A., Quintal, T., Pestana, M., Alves, R., Correia, A., Gouveia, B., Marques, A. & Ihle, A., 2020; p.203). Mas contrariamente ao mesmo modelo, o objetivo passou pelos alunos conhecerem as modalidades apenas pela experiência como atletas, e não como dirigentes ou publicitários, focando no essencial, e dando o máximo de oportunidades de prática aos alunos.

À exceção das competições de Corta-Mato e Mega-Sprint, apenas desde o ano anterior se desenvolveu dinâmica interna, com o professor Miguel, nomeadamente em atividades como saraus de Dança e Ginástica, torneios de Badminton, «Headpong» e Aptidão Física, não havendo qualquer opção de carácter externo, uma vez que não existia Projeto de DE na escola.

As aulas observadas tinham o objetivo de visualizar dinâmicas diferentes, com alunos diferentes, perceber o porquê da utilização de determinados exercícios, grupos e estratégias, tais como os objetivos, nomeadamente através de debate com o respetivo professor da turma, tendo sido obviamente positivo no sentido de alargar os meus horizontes, e entender as diferentes formas de atuação dos diferentes professores.

Na Direção de Turma, fiz coadjuvação à professora de Francês, Alexandra Cacilhas, também com o 9.ºC, em que prestei auxílio no trabalho administrativo, estive presente nas várias reuniões e desenvolvi o respetivo projeto, com o tema «Comportamentos e estilos de vida saudáveis». Uma vez por semana reunia também com a professora Mavilde, professora

de Cidadania e mais tarde Diretora da escola, de forma a planear as tarefas e projetos a desenvolver relacionados com a Direção de Turma, para realizar o balanço das atividades e definir as tarefas seguintes para os alunos, não só nas aulas de Cidadania como nas restantes, no âmbito do projeto de Direção de Turma, com objetivos um pouco diferentes das reuniões com a DT, que eram essencialmente para trabalho burocrático, atendimento aos pais, planeamento e definição de projetos, atividades e estratégias. Para além de um seminário para os EE no âmbito do tema desenvolvido, realizou-se ainda a Saída de Campo.

O Seminário, tendo por norma o principal objetivo trabalhar sobre um tema que esteja relacionado com um problema existente dentro do GEF de forma a sensibilizar o grupo para esse problema, optei por um tema com uma dimensão maior, que atingiu toda a comunidade escolar, e de cariz bastante institucional, tratando-se da implementação de DE na escola.

De seguida deixo o Quadro 2, com uma vista geral sobre o Plano Anual de Estágio, que mostra assim o trabalho realizado por Etapas nas várias áreas ao longo do ano.

De destacar na Lecionação, a escolha das matérias prioritárias, que acabaram por ser as matérias que mais foram trabalhadas e desenvolvidas ao longo do ano, introduzindo mais tarde as restantes matérias, numa fase de melhor adaptação, devido às rotinas e dinâmicas já consolidadas. Esta fase de seleção das matérias ganha especial importância uma vez que influencia todo o restante ano letivo dos alunos, sendo fundamental manter os índices de motivação elevados. Também o PTI, por toda a exigência e aproximação com a realidade na organização de várias aulas para os diferentes contextos foi um momento chave no processo de estágio.

Na Direção de Turma devo referir a importância das reuniões de Conselho de Turma, do Seminário e da Saída de Campo, pela influência que teve em especial nos restantes professores, EE e alunos, respetivamente. Nos outros professores, porque foi a oportunidade que tive em divulgar as minhas ideias, pedindo auxílio aos restantes colegas, que me foi prestado. Nos EE, uma vez que embora numa fase já adiantada do ano letivo, foi possível verificar uma aproximação à comunidade escolar, através da divulgação dos trabalhos já desenvolvidos e a desenvolver pelos seus educandos. E por fim a Saída de Campo, em que foi o culminar do trabalho de um ano letivo, onde os alunos se divertiram, colocaram em prática o que aprenderam, tendo sido uma experiência bastante enriquecedora, passando também a mensagem à escola do que se pode fazer tão perto e com tão pouco

Quadro 2 - Plano Anual de Estágio

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
	1ª Etapa		2ª Etapa		3ª Etapa					4ª Etapa
Lecionação	Avaliação Inicial		Basquetebol Voleibol Dança Ginástica Solo Ginástica de Aparelhos Badminton		Revisão dos conteúdos Aulas Online	Aulas Online		PTI Recuperação Aprendizagens	Andebol Futebol Barreiras L. Peso Salto em Altura	Consolidação de matérias
Direção de Turma	Reunião E.E. Caracterização Turma		Cartazes/ Mascote	Reunião C.T.	-	Hortas Biológicas	Reunião C.T.	Exposição	Seminário	Saída de Campo
Desporto Escolar	-		Início das Multi-Atividades		Badminton Ginástica Solo		-		Recuperação Multi-Atividades	Olimpíadas de Atletismo Multi-Atividades
Seminário	Caracterização Escola		Recolha e Análise Dados Questionários		Identificação possibilidades	Contacto com entidades	Solução dos problemas	Preparação Seminário	Seminário	Envio e-mail para CLDE

Quanto ao Desporto Escolar, sem dúvida que as Multi-Atividades especialmente de Badminton, Ginástica Solo e Aparelhos e Patinagem, foram fundamentais como complemento das aprendizagens dos alunos no currículo de EF, para além da oferta diversificada que os alunos tiveram ao seu dispôr, podendo vivenciar diferentes matérias, que infelizmente talvez nunca aconteça nas aulas de EF. Também para a própria escola e restante GEF foi passada a mensagem de que existem condições espaciais e materiais para a abordagem a matérias para além dos JDC. No entanto, as Olimpíadas de Atletismo merecem outro destaque pela influência que tiveram nos alunos, uma vez que todos participaram, todos competiram entre eles, tendo gerado uma motivação e sido tema de conversa durante algumas semanas por toda a escola, conseguindo aproximar os alunos ao que realmente é o DE. De referir que segundo Vaquero (2005), esta motivação para a prática pode ser intrínseca através de variáveis individuais, ou extrínseca, contendo variáveis sociais e/ou ambientais, estando sempre relacionada com alguma necessidade, interesse ou objetivos que os alunos precisem de alcançar. Mesmo sendo uma condição necessária, é importante realçar que é através do exercício que realmente existe aprendizagem.

Por fim no Seminário, as fases mais importantes de todo o processo foram sem dúvida a recolha e análise dos questionários de forma a perceber as modalidades e horários preferenciais dos alunos, tal como os motivos para não participarem, sendo estes principalmente por falta de interesse e disponibilidade dos pais, mostrando ser um dos principais problemas atuais para a adesão alunos. Também o contacto com as entidades foi um ponto chave de todo o processo, uma vez que foi através destas que consegui encontrar soluções para criar condições para a prática e demonstrar que era possível a implementação do DE na escola, como o transporte com a JFP ou a possibilidade de realizar encontros/competições durante a semana, tendo sido estes problemas identificados inicialmente para a inviabilidade do DE.

Em todas as áreas esteve presente uma grande dimensão de inovação na escola, como ensaio de novas soluções para problemas que foram bem analisados e identificados. De referir que “inovação educacional é entendida sob quatro perspetivas: como algo positivo a priori; como sinónimo de mudança e reforma educacional; como alteração de propostas curriculares; e como alteração de práticas educacionais habituais num determinado grupo social” (Tavares, F., 2018; p.26), considerando assim que a inovação passa pela incrementação de algo com o objetivo de melhorar a atual situação, através de um conjunto de procedimentos para solucionar determinados problemas.

1. LECIONAÇÃO

1.1. Introdução

A lecionação é a área em que o foco está principalmente no processo ensino-aprendizagem, sendo fundamental o modo como são elaborados os planeamentos para cada etapa, Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, para operacionalizar nas aulas os objetivos definidos, dentro de uma gestão cuidada, estando os PNEF como base das tarefas letivas.

“Ao especificar/preparar cada uma das etapas, considerando as suas características genéricas a definição das prioridades e a formação de grupos deve permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades.” (Jacinto et al., 2001, p 26).

É aqui que a AI começa a ganhar destaque, uma vez que todo o planeamento anual depende diretamente desta, embora uma fragilidade do GEF seja precisamente a inexistência de um protocolo de AI, cabendo assim a cada professor utilizar os seus próprios métodos. Algo que poderia atenuar a ausência deste protocolo seriam as reuniões de grupo, contudo, muito devido a toda a instabilidade do corpo docente e falta de coordenação, estas não existiram de um modo formal, sendo assim outra fragilidade do GEF.

Segundo os PNEF, os alunos são avaliados em 3 grandes áreas, sendo elas as atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, com a seguinte ponderação na EB23P:

- 55% atividades físicas;
- 15% aptidão física;
- 30% conhecimentos e valores.

Também segundo os PNEF, existem 3 níveis de avaliação nas atividades físicas, Introdução, Elementar e Avançado (Jacinto et al., 2001), mas na EB23P estes dividem-se ainda em Parte de Introdução, Parte de Elementar e Parte de Avançado. Na EB23P, para os alunos atingirem o sucesso nas atividades físicas, exige-se que obtenham nível Elementar em pelo menos 5 matérias, o que na minha opinião, tendo em conta o nível dos alunos, torna os Critérios de Avaliação demasiado exigentes, como se pode verificar no Anexo I. Há que ter em consideração o passado dos alunos na região, visto que há muitos anos que todo o 1º Ciclo do agrupamento apenas tem AECS, não tendo as características e objetivos da EF, e na generalidade nem sequer são lecionadas por professores de EF, o que afeta obviamente todo o percurso de formação e desenvolvimento dos jovens. Ainda segundo os PNEF, na aptidão física os alunos atingem o sucesso quando se encontram dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, o que na EB23P, representa 1 ponto, ou 2 pontos caso atinjam o Perfil Atlético em algum dos 8 testes do Fitescola em que são avaliados. Na área dos conhecimentos, o método para de avaliação ficou ao critério de cada professor.

De modo a perceber se existiam possibilidades e condições de realização dos objetivos gerais para a lecionação, a gestão dos espaços para a prática e as suas condições tornam-se relevantes. Existiam assim 3 espaços para as aulas, sendo eles o pavilhão, o espaço exterior e o ginásio, com rotação semanal entre eles, conforme o Anexo II. Todos os espaços são polivalentes, permitindo assim a realização de um trabalho por áreas, que possibilita o tratamento de diferentes matérias, a diferenciação do ensino, a participação máxima de todos os alunos e a rentabilização do material disponível.

O espaço exterior, embora fosse um espaço bastante amplo e com condições asseguradas para a prática de várias matérias, não possuía luz artificial, pois os candeeiros estavam destruídos ou sem lâmpada, impedindo no inverno a realização das aulas mais tardias. Ainda assim, nas aulas em que supostamente estaria no espaço exterior, tive sempre o pavilhão disponível, podendo adaptar algumas matérias em função do espaço, visto que reunia bastantes condições para as aulas de EF, tal como o ginásio que era imediatamente ao lado, com acesso pelo interior, onde estavam todos os aparelhos para a matéria de Ginástica de Aparelhos.

Os recursos materiais disponibilizados pela escola eram variados e em quantidades suficientes, permitindo perfeitamente que existissem duas aulas em simultâneo, ou até mais, sem qualquer constrangimento ou limitação. Os materiais existentes também facilitavam o trabalho de qualquer matéria sem restrições, não havendo tudo em abundância, mas em quantidades suficientes para que o ensino não fosse prejudicado.

Mesmo assim, a rotação dos espaços não deveria influenciar nem condicionar a lecionação de qualquer matéria, no entanto, por questões logísticas, tive que ter em consideração algumas situações, como não ser possível transportar o rádio para o espaço exterior, visto que não existia qualquer circuito de eletricidade onde se pudesse ligar, ou a impossibilidade de transportar os aparelhos como trave ou barra fixa do ginásio para o exterior. O objetivo passou sempre por tentar ao máximo aproveitar toda a polivalência possível dos espaços, que de facto existia, tal como a possibilidade em lecionar qualquer matéria em qualquer espaço, com as devidas adaptações e precauções.

1.2. Caracterização da Turma

A turma do 9.ºC era composta inicialmente por 17 alunos, 8 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos, tendo terminado o ano com 16 alunos por cancelamento da matrícula da aluna nº6, fruto dos efeitos da pandemia nas famílias, e a necessidade de sobrevivência. 4 desses alunos tinham NEE, 3 com medidas excecionais e 1 com medidas adicionais, no entanto, para a prática da EF não existia qualquer

limitação, apenas um ajuste nos Critérios de Avaliação, dando menos ênfase à área das atividades físicas e aptidão física, ficando assim com maior percentagem as áreas de competência segundo o documento Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins et al., 2017).

Através das fichas biográficas que os alunos preencheram na aula de apresentação, foi possível verificar que os alunos não tinham muito interesse nas aulas de EF, em especial as raparigas, e que apenas um número reduzido de alunos praticava AF fora do contexto escolar, perspetivando desde logo dificuldades em todas as áreas. No entanto, aceitei como um desafio, uma vez que a minha intenção seria aproximar os alunos à EF e tentar com que estes adquirissem um maior interesse, levando os bons hábitos para fora da escola.

As aulas de EF eram à 2ª feira das 17:25 às 19:05, e à 6ª feira das 15:30 às 16:20, não existindo qualquer intervalo antes das aulas, e assim os alunos nunca chegavam antes da hora para equipar, tendo até por vezes que esperar que a outra turma saísse do balneário, devido às restrições da pandemia. No entanto, uma vez que as aulas de EF eram sempre o último bloco do horário, não havia necessidade dos alunos saírem os habituais 5 minutos mais cedo.

O planeamento teve por base os aspetos críticos, o rigor das decisões e uma exigente análise de avaliação, dando assim ênfase à polivalência de espaços e ao trabalho progressivo e plurianual. Assim, surge o Plano Anual de Turma, conforme indica o Quadro 3, seguindo as indicações das aulas de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física (Bom, 2019), em que a etapa de Prognóstico é onde o professor deve recolher com rigor e objetividade as possíveis informações que fundamentem as suas decisões pedagógicas, para que o desenvolvimento e aprendizagem ao longo do ano sejam com base nas prioridades/objetivos para aqueles alunos. De referir que as especificidades de cada uma das etapas também só devem ocorrer após a avaliação da etapa anterior (Carvalho, 1994). De seguida a etapa das Prioridades, dando maior importância às matérias prioritárias, onde os alunos menos evoluídos tinham mais possibilidades de atingir o sucesso, tendo optado por grupos heterogéneos de modo a promover também a cooperação entre eles. A 3ª etapa, Progresso, a que sofreu maiores alterações devido ao confinamento e respetivo ensino online, foi mais destinada numa primeira fase à área dos conhecimentos e aptidão física, seguida de recuperação das aprendizagens devido ao tempo que os alunos estiveram sem aulas práticas, e posteriormente à introdução de novas matérias. Por fim a 4ª etapa, do Produto, em que o objetivo foi aperfeiçoar e consolidar as aprendizagens dos alunos.

Quadro 3 - Plano Anual de Turma

1º Período				2º Período		3º Período	
1ª Etapa		2ª Etapa		3ª Etapa		4ª Etapa	
17/09 – 30/10		2/11 – 15/01		22/01 – 15/05		17/05 - 18/06	
PROGNÓSTICO		PRIORIDADES		PROGRESSO		PRODUTO	
UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	
Avaliação Inicial; Dinâmicas e rotinas		Matérias prioritárias		Ensino Online; Recuperação das aprendizagens; Novas matérias		Consolidação das aprendizagens	

De destacar as dinâmicas e rotinas das aulas, que considero terem sido chave para o sucesso dos alunos, pois independentemente das matérias abordadas, se não existir um fio condutor das aulas, dificilmente os alunos aprendem. Também a recuperação das aprendizagens foi extremamente importante, uma vez que após uma longa interrupção, os alunos perdem parte das mesmas rotinas e aprendizagens. É fundamental no processo de ensino-aprendizagem não saltar etapas.

Já com o ano letivo a decorrer, nomeadamente após a AI, foram identificadas algumas fragilidades na turma com potencial a desenvolver ao longo do ano de forma mais particular. Surgiu assim o projeto específico de lecionação Zona Saudável, com o principal objetivo de ajudar os alunos a atingirem a zona saudável de AF nos testes do Fitescola, nomeadamente através de planos de treino individuais em que trabalhavam as capacidades motoras com maior carência.

1.3. Projeto Pessoal

O estágio foi sem dúvida uma oportunidade para desenvolver as minhas capacidades de um modo geral, mas especificamente propus a mim mesmo trabalhar com base no protocolo AGIC, de forma a proporcionar aos alunos melhores condições indo de encontro ao processo de ensino-aprendizagem.

Este protocolo está relacionado com a gestão, avaliação, instrução e clima da aula, e na minha opinião é a base para o sucesso das aulas, uma vez que através das respetivas dimensões, serve de orientação e referência para o professor organizar as suas aulas em função do que deve ser o processo de ensino-aprendizagem. Segundo Onofre, estas dimensões centram-se no aluno e no professor, de forma a que o aluno consiga a maior quantidade de tempo útil possível com elevado empenho nas situações de aprendizagem, e que o professor consiga uma intervenção digna de acompanhar da melhor forma a atividade dos alunos (Onofre, 1995).

A avaliação deve ser constante e presente em todas as aulas, privilegiando a avaliação formativa, reconhecendo o que os alunos já dominam, de forma a adequar as próximas aprendizagens às suas necessidades, indo de encontro aos objetivos gerais, sendo por isso fundamental o sucesso nas restantes áreas, de forma a possibilitar uma correta e assídua reflexão, tentando escolher as adequadas situações de avaliação, definindo critérios precisos e recolhendo constantes informações sobre o desempenho dos alunos (Carvalho, 1994).

Em relação à gestão, pretende-se que os alunos participem durante o maior tempo possível em atividade física, sendo máxima a preocupação em organizar a aula de modo a que a tarefa/área onde tivesse uma intervenção mais ativa me permitisse visualizar a restante aula, uma vez que Onofre defende para “garantir que os alunos não se envolvam em comportamentos contrários às regras de conduta estabelecidas para a aula” (Onofre, 1995; p.89). Também nesta dimensão existe a necessidade de utilização de estratégias para melhor funcionamento das aulas, e é assim fundamental a criação de hábitos e rotinas nos alunos, mesmo que numa fase inicial se perca algum tempo, ganhando-o posteriormente.

Quanto à instrução, uma vez que o teor das aulas de EF se baseia na comunicação para fornecimento de informações pertinentes relativas às aulas, instrução de tarefas a realizar e correção das mesmas através de feedback, esta deve consistir na apresentação das atividades pelo professor ao aluno, devendo o feedback por parte do professor, estar de acordo com os objetivos das tarefas, e com as respostas dos alunos. Desta forma, o professor deverá procurar que os alunos conheçam os objetivos das tarefas, utilizando uma linguagem simples e direta, e o que vão realizar durante as atividades (Onofre, 1995).

O clima refere-se à capacidade de criar e manter um ambiente propício à aprendizagem, promovendo a adesão dos alunos às tarefas propostas, e assim contribuindo para a satisfação pessoal dos mesmos, tornando fundamental a criação de uma boa relação aluno/professor e professor/aluno, uma vez que “O professor é responsável por criar um clima relacional, que tanto quanto possível, deverá ser encorajador, caloroso, seguro e contribuir para mais aprendizagens dos alunos” (Martins et al., 2017; p.71). Neste caso, a constituição de grupos tem uma especial atenção tendo em conta o referido.

Imediatamente após as aulas, eu e o professor Miguel reuníamos para discutir todos os aspetos da aula, bem como do planeamento da próxima, tendo por base todos os parâmetros do protocolo AGIC, para melhorar as minhas prestações.

1.4. Projeto Zona Saudável

Na turma existiam vários alunos, especialmente do género feminino, com muita desmotivação, falta de empenho e reduzido gosto pela EF, aliado às várias dificuldades e limitações apresentadas ao longo da 1ª etapa, revelando-se posteriormente nos resultados da AI.

Uma vez que a grande maioria dos resultados do Fitescola foram desastrosos especialmente alunos que tinham mais dificuldades, tendo em conta a sua reduzida AF e a importância que estes fatores têm no sucesso das restantes matérias, considereei bastante pertinente para os alunos com mais dificuldades na área da AF, ou seja, que não atingiam a zona saudável, cumprir planos de treino individuais de simples execução, fora das aulas de EF.

A prática de AF deve fazer parte dos cuidados de rotina para o bem estar do jovem e do adulto, e por isso a EF escolar precisa de disponibilizar oportunidades para que os alunos tenham suporte para se conhecer, e também desenvolver-se em relação aos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais, para que através deles possam obter uma vida saudável e bem sucedida, juntando de maneira adequada e harmoniosa o corpo, mente e espírito através das diversas práticas de AF dentro e fora da escola (Alves, 2003).

Assim, o grande objetivo do projeto era que os alunos pudessem alcançar a zona saudável de AF até ao final do ano letivo, no maior número possível de testes do Fitescola, e nos alunos que já o conseguissem, tentar alcançar o perfil atlético.

Para além de promover a autonomia nos alunos, uma vez que para melhorarem os resultados teriam que trabalhar frequentemente em casa, a ideia passava por aumentar o tempo de prática de AF, e também desenvolver a área dos conhecimentos, visto ser fundamental que os alunos saibam a utilidade de determinado exercício, determinado teste, e que capacidade motora desenvolvem e para quê, indo assim de encontro a Marques, Ferro & Carreiro da Costa (2011), visto que é no âmbito das aulas de EF que os alunos têm uma possibilidade enorme de promover a saúde, principalmente através de experiências que levem a tomar corretas decisões relacionadas com os estilos de vida saudáveis.

Numa fase inicial do projeto, identificou-se os alunos que não alcançavam a zona saudável. Posteriormente, após conversa com os alunos em questão sobre o pretendido, foram elaborados planos de treino individuais, de forma a trabalhar naquilo que os alunos mais precisavam, sendo fundamental o conhecimento prévio do estado de AF de cada aluno e das suas dificuldades, de forma a elaborar o plano de treino o mais específico e adequado a cada um (Vargas, 2011).

Com relativa frequência, e dependendo das necessidades e resultados que cada aluno ia apresentando, era realizada uma nova avaliação para um ajuste no planeamento dos

treinos individuais, indo de encontro aos objetivos terminais definidos para cada aluno, e também ao princípio da progressão e da continuidade, que para obter um desejado desenvolvimento da prática do exercício físico, é necessário que as cargas de treino sejam aplicadas de forma sistemática e continuamente ao longo do tempo para que exista uma elevação das capacidades atuais (Proença, 1992).

Pessoalmente, foi um projeto bastante do meu agrado, uma vez que é motivante o facto de trabalhar para alcançar determinados objetivos e resultados, e neste caso até relacionado com a minha área profissional.

Motivando os alunos para a prática, e de forma a certificar-me que cumpriam os planos individuais, levou a que eu mesmo tivesse maior compromisso individual e relação interpessoal com cada aluno acabando por me aproximar, conhecendo-os e adaptando-me melhor a cada um.

Com este projeto, para além dos alunos, também eu mesmo desenvolvi o meu conhecimento sobre a área da AF, nomeadamente sobre cada capacidade motora e os exercícios mais adequados, com toda a pesquisa que realizei para a construção dos planos individuais. Os aspetos que tive mais em consideração foram obviamente a carga eficaz a determinar nos respetivos planos de treino, a intensidade, volume e frequência, com vista a evolução das capacidades, tendo por base toda a observação e análise de cada caso.

1.5. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

A primeira etapa, Prognóstico, é a etapa mais importante das 4, sendo nesta que se tomam as opções para iniciar o ano e que influenciarão o futuro, pelo que ao longo de 4 a 5 semanas os alunos devem ter acesso às matérias selecionadas pelo GEF tendo por base os PNEF, recolhendo a informação necessária, preferencialmente num contexto clássico das aulas de EF, privilegiando assim o ensino e a aprendizagem, através de constante desafio (Carvalho, 1994), não esquecendo que como todos os planos, este plano inicial é também ele ajustável e adaptável.

“Se desejamos que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzam ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades! 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” (Carvalho, 1994, p 138).

De forma a tentar perceber o que realmente precisavam os alunos, mesmo sem abordar todas as matérias, estas foram selecionadas tendo em conta o pouco tempo para perceber o seu nível e as suas faculdades, e assim optei por selecionar matérias com

características comuns em outras, tentando avaliar vários aspetos numa só situação, e com base nas matérias nucleares segundo os Critérios de Avaliação da EB23P.

No entanto, a seleção de matérias, para além da capacidade de avaliação e quantidade de estratégias para a criação de um bom clima de aula, foram as maiores dificuldades que senti, tendo por vezes tido mais a preocupação com o bom funcionamento da aula do que propriamente com a AI. Estas questões são fundamentais para o sucesso das aulas, uma vez que permite rentabilizar da melhor forma o tempo disponível para a prática, indo de encontro à melhor gestão das mesmas.

Conforme o Quadro 4, foram abordadas matérias que solicitassem situações de exercício tanto individual como em grupo para avaliação das atividades físicas, contudo, deveria ter avaliado mesmo todas as matérias nucleares, pois obviamente que avaliando Andebol consigo retirar mais e melhores ilações, do que avaliando Andebol através de Futebol e Basquetebol como sucedeu, embora a ideia fosse economizar ao máximo o pouco tempo disponível para a prática. Reconheço que não deveria ter utilizado este método, uma vez que cada matéria tem a sua identidade e especificidade. Esta questão foi ainda comum no Atletismo e na Ginástica de Aparelhos, tendo eu escolhido as matérias que na altura considerei que ofereciam mais possibilidades de observação abrangente às restantes.

Como é possível verificar no Quadro 4, as matérias foram abordadas consoante as características dos espaços, e havendo rotação dos mesmos todas as semanas, optei por uma questão de facilidade, em abordar determinada matéria nos dois espaços mais adequados, como Ginástica Solo no ginásio e pavilhão, ou Basquetebol no exterior e pavilhão. A ideia passou ainda por, abordando várias matérias em todas as aulas, fazer com que os alunos estivessem em constante contacto com as mesmas, de forma a criar rotinas, para uma maior compreensão da dinâmica das aulas.

Os resultados da AI, como mostra o Apêndice I, demonstram que a turma apresentou-se bastante heterogénea numas matérias e bastante homogénea noutras, onde as dificuldades eram comuns a praticamente todos os alunos, percebendo que o nível dos alunos estava muito aquém do pretendido para obter a nota mínima positiva, não havendo sequer no momento algum aluno que cumprisse os requisitos, pelo que também alguns alunos não foram avaliados em várias matérias por ausência nas aulas.

Nos JDC, o Basquetebol foi a matéria em que no geral os alunos estavam mais próximos de atingir o nível pretendido, sendo a que tinha menos alunos que não cumpriam sequer o nível Introdução, em que os principais problemas estavam na execução das habilidades técnicas, e posteriormente na melhor decisão de cada uma delas. Assim, estando os alunos mais fracos mais próximos do sucesso no Basquetebol, considerei uma matéria como prioridade a trabalhar.

No Futebol verificou-se uma maior heterogeneidade, havendo uma grande diferença dos alunos com mais necessidades para os alunos próximos de alcançar o nível pretendido. A grande maioria tinha dificuldades nos aspetos mais simples, nomeadamente ações técnicas básicas e decisões, tratando-se de dificuldades extremas em que os respetivos alunos teriam que dedicar imenso tempo para evoluir pouco. Uma vez que a turma se apresentou de forma bem heterogénea, não considerei o Futebol como matéria prioritária, havendo ainda um longo caminho a percorrer para chegar ao sucesso, nomeadamente por parte dos alunos com mais dificuldades, caminho este que poderia ser desmoralizador tendo em conta a demora no surgimento de resultados.

Quanto ao Voleibol, embora apenas 1 aluno cumprisse o nível exigido, mas por se tratar de um JDC sem oposição, pareceu-me de mais fácil evolução, mesmo que a maioria dos alunos não soubesse executar qualquer ação corretamente. Assim, devido à questão de maior facilidade na aprendizagem, considerei ser uma matéria prioritária, até porque afetava a grande maioria dos alunos.

A Ginástica, em especial de Aparelhos, foi a matéria com maior sucesso, mesmo tendo apenas 4 alunos que cumprissem o nível pretendido, tal como na Ginástica Solo, em que apenas 5 atingiam o nível. Estando a Ginástica Solo sempre presente em todas as aulas, tornou-se obviamente prioritária, tratando-se apenas de uma questão de gestão de grupos, a frequência com que os alunos necessitavam de praticar.

No Atletismo ninguém cumpriu o nível Elementar e as maiores dificuldades na Velocidade foram sentidas nos critérios da elevação da frequência de movimentos e no terminar da prova sem desaceleração, mas não havendo nenhum aluno com extrema necessidade.

Com o Salto em Comprimento foram detetados mais alunos sem cumprir o nível Introdução, em especial por não acertar o pé correto na zona de chamada, não fazer elevação da perna nem cair de forma equilibrada.

O Lançamento do Peso mostrou bastantes debilidades principalmente nos gestos técnicos, em que apenas 2 alunos ficaram um nível abaixo do suposto, uma vez que os restantes não cumpriram sequer nível Introdução.

Na Dança, os alunos apenas tiveram uma ligeira abordagem ao Merengue em anos anteriores, e assim nenhum aluno tinha a mínima noção correta dos passos, nem de acertar os passos com o ritmo da música. Estando a Dança presente em todas as aulas segundo a estrutura ABCD, esta automaticamente se considerou prioritária. Tendo em conta o nível homogéneo dos alunos nesta matéria, o tempo de prática esperado para a próxima etapa era bastante idêntico para todos. De referir que a estrutura ABCD vai de encontro às metodologias aprendidas no 1º ano do Mestrado, seguindo as indicações das aulas de Análise do Ensino e

do Processo de Avaliação em Educação Física (Bom, 2019), em que deve estar presente em todas as aulas a aptidão física, as bolas, os colchões e a dança, assegurando que o trabalho por etapas é desenvolvido através de aulas politemáticas onde existe um variado leque de diferentes matérias, em que os alunos trabalham as suas necessidades, mediante a avaliação e planeamento efetuados.

Quadro 4 - Planeamento da 1ª Etapa

1ª ETAPA - PROGNÓSTICO														
UD	UD1							UD2						
DATA	17 Set	21 Set	25 Set	28 Set	2 Out	5 Out	9 Out	12 Out	16 Out	19 Out	23 Out	26 Out	30 Out	
AULA	1	2 + 3	4	5 + 6	7		8	9 + 10	11	12 + 13	14	15 + 16	17	
ESPAÇO	Sala	Pav	Pav	Ext	Ext		Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	
Andebol	APRESENTAÇÃO					FERIADO								
Basquetebol														
Futebol														
Voleibol														
Gin. Solo														
Gin. Aparelhos														
Gin. Acrobática														
Velocidade														
Salto Comp.														
Salto Altura														
Lanç. Peso														
Dança														
Badminton														
Orientação														
FitEscola														

Legenda: JDC | Ginástica | Atletismo | Dança | Raquetas | AEN | Aptidão Física

Tendo em conta os anteriores resultados, o Badminton apresentou melhores perspetivas de futuro, em que apenas 6 alunos não cumpriam o nível mínimo exigido, não conseguindo sequer acertar no volante. À semelhança do Voleibol, tratando-se de uma matéria sem invasão, existe mais facilidade no seu ensino, daí que considerasse uma matéria prioritária, visto que o nível dos alunos de uma forma geral, permitia ambicionar alcançar resultados com alguma rapidez.

Quanto à avaliação, uma vez que os alunos apresentavam poucas rotinas de aula até nos próprios exercícios, mesmo que por vezes muito simples e básicos, tive que investir mais dedicação neste aspeto, e bem na minha opinião, perdendo mais tempo no início para

o recuperar posteriormente. Senti também algumas dificuldades em avaliar as matérias tendo em conta as exigências pretendidas e tão pouco tempo, mas tal como os alunos, também eu preciso de rotinas, tendo-me sentido cada vez mais capaz com o passar das aulas.

A aptidão física foi avaliada através dos testes do Fitescola, com os resultados registados pelos alunos, trabalhando a pares. Os resultados reforçam a importância do trabalho das capacidades motoras em todas as etapas, uma vez que existiram bastantes alunos fora da zona saudável, bem como poucos alunos a atingir o perfil atlético.

Na área dos conhecimentos, utilizei o questionamento para perceber que noções tinham os alunos sobre aptidão física, nomeadamente capacidades motoras e também sobre os objetivos da EF, como o seu valor e as implicações na sociedade, mas foi notória a ignorância em relação às capacidades motoras, desconhecendo totalmente. No que diz respeito aos objetivos da EF, a situação foi idêntica, uma vez que os alunos reconheciam a sua importância e influência na sociedade, não sabendo no entanto os motivos.

Não conhecendo a turma, numa primeira fase agrupei os alunos de forma aleatória, mas com o passar das aulas, fui formando os grupos de modo heterogéneo e homogéneo para perceber a reação e os seus comportamentos sociais com os colegas, tendo sentido algumas dificuldades neste aspeto devido à falta de rotinas de trabalho cooperativo e excesso de comportamentos de desvio. Estas dinâmicas foram de encontro a outro objetivo, a criação e consolidação de rotinas de organização nas aulas, que os alunos pouco demonstraram, tanto nas transições rápidas entre exercícios, como na rotação entre estações ou na execução dos próprios exercícios, tendo este processo sido um pouco mais longo que o esperado, visto que nos grupos homogéneos, quem tinha muitas dificuldades praticamente não realizava qualquer ação em JDC por exemplo, e quem apresentava menos dificuldades tinha bastantes tendências para comportamentos de desvio, nomeadamente os rapazes. Nos grupos heterogéneos reparei que havia muita desmotivação tanto de quem tinha menos dificuldades como de quem tinha mais, uma vez que um não conseguia jogar/cooperar e o outro não se sentia confortável para tentar e falhar repetidamente, visto que o colega não ajudava. Apenas com bastante reforço e variados tipos de estratégias foi possível alterar tais hábitos nos alunos, como a criação de pequenos grupos, alertas sobre o mau comportamento no início da aula, no decorrer de um exercício ou na parte final, individualmente e/ou em frente à turma, ou elogiando na aula seguinte em caso de mudança comportamental. De referir que alguns alunos estavam referenciados de mau comportamento desde o 5º ano.

A parte inicial das aulas foi sempre específica tendo em conta as matérias a abordar na parte principal, sendo esta uma estratégia adotada para ganhar tempo, permitindo assim avaliar os alunos nas matérias desde o início das aulas, que começavam com instrução sobre aspetos e questões da aula anterior e objetivos e dinâmicas da presente aula, normalmente

utilizando um aluno mais apto para exemplificar os exercícios, de forma a demonstrar corretamente as execuções. A estrutura manteve-se idêntica para facilitar a consolidação das rotinas, sendo a parte principal sempre em circuito, em que nas aulas de 50 minutos os alunos alternavam entre duas estações e nas aulas de 100 minutos entre duas estações primeiro, e outras duas estações depois. A parte final era composta pelo retorno à calma, questões sobre a aula e a próxima, desinfeção e arrumação do material, momento em que os alunos se mostravam muito disponíveis para ajudar.

1.6. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Tendo em conta a AI e conforme apresentado no Quadro 5, selecionei 5 matérias que considerei serem as prioritárias, tendo por base os Critérios de Avaliação definidos pelo GEF, uma vez que os alunos estavam mais perto do sucesso no final do 1º período, trabalhando sobre matérias que estivessem mais próximas do nível pretendido. Assim, de forma a garantir em praticamente todas as aulas a organização ABCD, e sabendo as necessidades dos alunos, nesta 2ª etapa o trabalho incidiu na Dança, Basquetebol, Voleibol, Ginástica Solo, Ginástica de Aparelhos, Badminton e aptidão física.

Embora fosse claramente a matéria em que os alunos apresentaram mais dificuldades, a presença da Dança nesta Etapa deveu-se ao facto da sua inexistência no currículo destes alunos, tentando manter pelo menos na parte do aquecimento das aulas, de forma a progredir o máximo possível. A escolha do Badminton deveu-se ao facto de ser das matérias em que o sucesso estava mais próximo de ser alcançado, tal como o Basquetebol nos JDC. O Voleibol, embora os resultados da AI tenham sido desastrosos, mas tratando-se de uma modalidade sem oposição direta em que não há invasão, acreditei que existisse mais facilidade de aprendizagem. Em ambos os JDC, os exercícios foram de acordo ao que pretende Comédias, de forma a não descontextualizar nem desvirtuar a essência do jogo, uma vez que “só a interpretação do uso das habilidades em situação, garante que se avalie a qualidade do seu contributo para a resolução dos vários e complexos problemas que ocorrem no jogo” (Comédias, 2012; p.112).

De referir que esta etapa foi prolongada por mais duas semanas, uma vez que nas últimas duas semanas de dezembro, devido às restrições do Governo em fazer-se tolerância de ponte nos feriados e encerramento das escolas, foram retirados 200 minutos de aulas.

Quanto às aulas e aos objetivos, fiquei relativamente surpreendido pela positiva, uma vez que os alunos demonstraram uma capacidade superior à que foi apresentada na AI em algumas matérias, como indica o Apêndice II, nomeadamente na Ginástica Solo e de Aparelhos e alguns alunos no Basquetebol e Voleibol, dando a entender também que a AI

pode não ter sido corretamente observada, no entanto nunca é fácil avaliar pela primeira vez alunos que não conheço e que não estão habituados às minhas rotinas e métodos de trabalho.

Como indica o Quadro 5, a estrutura ABCD esteve presente em todas as aulas, conseguindo ainda inserir o Badminton em todas as aulas de 100 minutos, abordando também as duas matérias de JDC, precisamente por ter tempo para, estando assim os alunos em constante contacto com as várias matérias. Nas aulas de 50 minutos, apenas era lecionado um JDC, para além de Aptidão Física, Ginástica Solo e Dança, de forma a facilitar a organização da aula, sendo que por norma, na aula seguinte de 100 minutos a outra matéria de JDC foi introduzida, sendo esta posteriormente abordada na aula seguinte de 50 minutos.

Em ambas as UD a estrutura das aulas foi sempre idêntica, em que o aquecimento foi em todas as aulas o Merengue, seguido de flexibilidade, e tendo no meio das atividades físicas, tempo dedicado ao treino específico das capacidades motoras, para além do questionamento inicial e reflexão final de aula, gerindo assim de melhor forma o tempo disponível para a prática, após os alunos estarem completamente rotinados.

Notei em todas as matérias uma grande evolução da turma, continuando a Dança a apresentar as maiores dificuldades, mas ficando alguns alunos já com uma noção do ritmo e dos passos básicos, sentindo ainda dificuldades na ocupação dos espaços. Como elemento facilitador para os alunos com mais dificuldades, optei por colocar os alunos mais aptos em todas as linhas do «xadrez», para que todos tivessem visualização daquilo que estava mais próximo do pretendido, uma vez que o ensino da Dança foi sempre de forma massiva, com um único grupo homogéneo, a turma no seu todo.

No Voleibol, Basquetebol e Badminton também houve algumas melhorias, mas sendo processos mais lentos de trabalhar, pois para além do aspeto técnico, oferecem também leitura de jogo/aspetos táticos, que dificultam a sua compreensão para os alunos com mais dificuldades. Nas aulas de dois tempos, após a Dança, os alunos eram agrupados 2 a 2 de forma a complementar o aquecimento, trabalhando de forma analítica o drible, em que 1 aluno atravessava o campo de uma ponta à outra, estando de um lado da linha e driblando a bola do lado contrário, e trabalhando também o passe de dedos e manchete através da realização de autopasses, trocando de funções sempre que o aluno que driblava chegava junto do colega. Este trabalho contribuiu para alguma evolução dos alunos, uma vez que poderia dar feedback individual corrigindo os gestos técnicos mais especificamente. Na parte fundamental, à medida que os alunos iam cumprindo os critérios de êxito, estes mesmos eram alterados, aumentando a exigência para ir de encontro ao nível dos alunos.

No ginásio, a parte fundamental das aulas foi sempre em circuito com os grupos heterogéneos. Uma vez que todos os alunos tinham objetivos a alcançar em todas as matérias

abordadas, embora estes diferentes de aluno para aluno, todos os alunos passaram assim por todas as estações.

Na Ginástica Solo verificaram-se grandes melhorias, tal como a Dança, fruto de estar presente em todas as aulas e oferecendo muita oportunidade de prática aos alunos. Para além das ajudas gráficas em papel, onde estavam ilustrados os elementos gímnicos com as suas fases de execução, os alunos tinham também as ajudas materiais, como o espaldar para alinhamento vertical dos segmentos no pino.

Embora considere que os alunos tenham tido poucas aulas no ginásio, estas eram bastante orientadas para a Ginástica de Aparelhos, e assim os alunos tiveram ainda um tempo razoável de prática, ficando também de uma forma geral com resultados positivos. A Ginástica Acrobática ficou desde logo excluída devido às restrições ao contacto físico.

Quadro 5 - Planeamento da 2ª Etapa

2ª ETAPA - PRIORIDADES														
UD	UD3								UD4					
DATA	2 Nov	6 Nov	9 Nov	13 Nov	16 Nov	20 Nov	23 Nov	27 Nov	30 Nov	4 Dez	7 Dez	11 Dez	14 Dez	18 Dez
AULA	18 + 19	20	21 + 22	23	24 + 25	26	27 + 28	29	30 + 31	32	33 + 34	35	36 + 37	38
ESPAÇO	Pav	Pav	Pav	Pav	Gin	Gin	Pav	Pav	Pav	Pav	Gin	Gin	Pav	Pav
Basquetebol														
Voleibol														
Gin. Solo														
Gin. Aparelhos														
Dança														
Badminton														
Aptidão Física														

Legenda: JDC | Ginástica | Dança | Raquetas | Aptidão Física

A partir do final da UD3, foi quando os alunos começaram a demonstrar uma grande evolução e empenho nas aulas, fruto também da rotina. Um facto que ajudou bastante, foi sem dúvida a turma ser reduzida, que permitiu muita repetição e muito tempo de prática a todos os alunos, havendo imenso espaço para progressão.

Na mudança de UD, as 2 grandes diferenças foram essencialmente o aumento de exigência e a nova formação de grupos. Até mesmo para que as aulas de EF proporcionem o máximo de tempo de prática possível aos alunos, tendo em conta as suas capacidades e necessidades, estas devem decorrer sempre em condições de segurança, com um bom ritmo, empenho e participação dos alunos, tendo por isso em conta a organização dos grupos, indo

também de encontro a Leitão, visto que “as actividades de aprendizagem cooperativa podem proporcionar oportunidades únicas para o desenvolvimento de competências como o pensamento crítico, a resolução criativa de problemas, a escuta activa, a comunicação interactiva, a aceitação e acomodação às diferenças individuais, entre outras” (Leitão, 2010; p. 22).

Assim, a ideia passava por trabalhar com grupos heterogéneos, em que os alunos com mais necessidades dedicassem mais tempo às matérias em que estavam mais próximos de atingir o nível pretendido, e os alunos com menos dificuldades cooperavam, promovendo o seu contributo para ajudar a aprender, na lógica da aprendizagem cooperativa, reunindo alunos mais aptos e alunos com mais dificuldades no desempenho de tarefas e/ou problemas de equipa (Crahay, 2013). Aos alunos com menos dificuldades, acrescia então um trabalho de responsabilidade, uma vez que o sucesso dos colegas dependia deles mesmos (Heacox, 2006), acabando este tipo de trabalho por ser vantajoso para todos os alunos, mas em especial para os alunos com mais dificuldades (Crahay, 2013). Conforme se pode verificar no Quadro 6, para a mesma matéria trabalharam-se diferentes objetivos para diferentes alunos na mesma situação de exercício, definindo as prioridades para cada grupo de alunos, defendendo assim um tipo de trabalho que privilegia as adaptações necessárias a cada aluno no processo de ensino, indo de encontro ao maior sucesso possível, sabendo que “todos os alunos são capazes de aprender, mas em ritmos diferentes” (Crahay, 2013). Os grupos foram constituídos tendo em conta os fatores referidos, a capacidade de cooperação de cada aluno e as suas características sociais perante os restantes colegas, pois um aluno por muito bom que seja em determinada matéria, não significa que seja o par ideal para certo aluno.

Em relação ao aumento de exigência, acabei por dar um passo atrás, para no futuro dar dois à frente, ou seja, enquanto inicialmente no Voleibol e Basquetebol todos os alunos na UD4 iriam realizar exercícios com maior exigência, optei por na generalidade manter o mesmo nível, em que todas as situações de aprendizagem estavam adequadas ao nível dos alunos, como 1+1 no Voleibol para aqueles que tinham realmente necessidades, ao mesmo tempo que se realizava 2x2 para os que tinham mais facilidades. Neste seguimento, enquanto na UD3 os grupos foram sempre heterogéneos, na UD4 foram heterogéneos e homogéneos, por vários motivos, sendo eles a desmotivação dos alunos com menos dificuldades em ficar sempre com alunos com imensas dificuldades, visto que os alunos mais fortes da turma precisavam muito de competir, e também de forma a apelar à capacidade de cooperação e relacionamento interpessoal de todos os alunos ao se mudar os grupos. Esta mudança foi bastante pertinente, nomeadamente a formação de grupos homogéneos, pois foi uma forma de manter os alunos motivados ao competirem com alunos do mesmo nível, ficando acordado que para tal competição acontecer no final das aulas, até lá teriam que ajudar os alunos com

mais dificuldades a alcançar os objetivos, o que foi conseguido, aumentado os seus níveis de motivação e gosto pela aula, tal como os alunos com mais dificuldades, uma vez que acabaram por ficar com alguém de nível idêntico ao seu, e “pelo facto de os alunos trabalharem em conjunto, partilharem esforços, estabelecerem relações de interdependência positiva e construtiva para alcançarem objetivos comuns” (Leitão, 2010; p. 245), a sua motivação para a prática manteve-se elevada.

Quadro 6 – Objetivos para a 2ª Etapa

Basquetebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	7, 10	Decisão correta (passar, lançar ou driblar)	10 passes 10 lançamentos
I-	3, 4, 13	Lançar Parado Desmarcação	20 receções 10 lançamentos parado
I+	2, 6, 11, 16	Marcação Lançamento Passada (LP)	10 LP Defesa – aguentar ataque 10”
E-	5, 8, 9, 17	Passe e corte	Corta sempre que passa
E+	1, 12, 14, 15	Atitude defensiva	1º jogador a reagir à perda
Voleibol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	2, 3, 7, 10, 11, 13	Deslocamento para ponto queda da bola Posição base (PB)	20 autopasses c/ balão PB cada ação 20x
I-	4, 6, 16, 17	Serviço por baixo Deslocamento para ponto queda da bola	10 serviços Não deixar cair 5x seguidas
I+	5, 8, 9	Toque de dedos para dar continuidade;	10 passes seguidos
E-	12	Servir p/ zona de difícil receção Receber para dar continuidade	5 serviços por cima da rede 10 passes p/ colega
E+	1, 14	Finalização em passe colocado ou remate apoiado	10 finalizações
Ginástica Solo			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	4, 7, 8, 11, 13	Cambalhota à frente Cambalhota à retaguarda	10x cada elemento isolado
I+	3, 5, 10, 16, 17	Roda c/ apoio alternado Subida para pino	10x cada elemento isolado
E+	6, 12	Roda	10x roda c/ passagem posição vertical
Ginástica Aparelhos			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I+	4, 13	- Minitrampolim: Salto em Extensão - Trave: Marcha frente/trás	5x cada elemento isolado
E-	3, 5, 6, 7, 10, 11	- Minitrampolim: Engrupado Pirueta Encarpado - Trave: Entrada a 1 pé	5x cada elemento isolado
E+	2, 8, 9, 12, 16, 17	- Minitrampolim: Engrupado Pirueta Encarpado - Trave: ½ Volta Salto Avião	5x cada elemento isolado
Dança			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	Turma	Ritmo sintonia c/ música: Passo básico Passos Laterais	Iniciar com pé direito
Badminton			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	3, 7, 10, 13	Desloca-se Posição base	20 autopasses PB cada ação 20x
I+	8, 14	Serviço Drive Lob	5 passagens de rede seguidas
E-	2, 4, 5, 11, 16	Serviço curto e comprido Diferencia tipos de pegas	5 passagens de rede seguidas
E+	1, 9, 12, 15, 17	Remate Amorti	10 passagens de rede seguidas

Legenda: NI – Não cumpre qualquer critério | I- - Cumpre poucos critérios de I | I+ - Cumpre muitos critérios de I | E- - Cumpre poucos critérios de E | E+ - Cumpre muitos critérios do nível

Assim, quando a aula exigia grupos homogêneos, havia competição entre os alunos mais fortes através de 2x2 no Voleibol, 3x3 sem drible no Basquetebol ou 1x1 no Badminton, enquanto os alunos com mais dificuldades já não tinham tantas dificuldades, o que permitiu que fosse possível a realização de exercícios como 1+1 no Voleibol e Badminton, e 2x1 com defesa sombra no Basquetebol, mantendo assim uma dinâmica e clima muito positivos nas aulas. Desta forma foi possível manter os alunos em atividade, através de “uma estratégia de

ensino que visa a inclusão e é centrada no aluno e no trabalho colaborativo, em pequenos grupos que se organizam na base das diferenças dos seus membros” (Leitão, 2010; p. 10).

Ainda segundo o Quadro 6, os objetivos delineados foram definidos tendo por base as necessidades mais prioritárias e o baixo nível apresentado pela turma, tratando-se assim de aspetos mais básicos em várias matérias para a maioria dos alunos, como marcar, passar, driblar, ou lançar tanto parado como na passada no Basquetebol, ou deslocamento para o ponto de queda da bola no Voleibol, extendendo-se ao Badminton, bem como das habilidades mais básicas no Mini-Trampolim e de Solo. Precisamente, foi nos alunos que apresentaram maiores dificuldades que se notou uma forte melhoria, fruto também da repetição e da formação de grupos, não tendo mesmo assim sido suficiente para adquirir os gestos e habilidades na totalidade, muito devido ao nível apresentado pelos alunos.

A área da aptidão física correu bem à exceção do Fitescola, uma vez que fiquei sem 200 minutos de aulas de uma semana para a outra, tendo decidido com os alunos que os testes do IMC, Abdominais e Impulsão Vertical fariam em casa, enviando por vídeo, no entanto muitos alunos não realizaram a tarefa. Sabendo eu que não era a situação ideal, mas o possível tendo em conta todas as limitações provenientes da pandemia, exigindo uma grande capacidade de adaptação. Contudo, em relação aos resultados da 1ª etapa, alguns alunos melhoraram a sua performance, fruto de todo o trabalho nas atividades físicas e do método Tabata presente em todas as aulas, não sendo ainda assim suficiente para alcançar um nível de aptidão também ele suficiente, ganhando mais força a implementação do projeto pessoal. Este método Tabata era utilizado nas transições entre exercícios/estações, trabalhando a força superior, força inferior, resistência e força média, em que cada aluno impunha o seu ritmo adequado às suas capacidades, tentando executar o número máximo de repetições no tempo disponível, tendo seguido a sugestão presente no Anexo III (Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017). Os resultados do Fitescola permitiram-me também perceber que tipo de trabalho cada aluno iria desenvolver fora das aulas para o meu projeto específico. Nas atividades físicas também tentei integrar ao máximo a aptidão física, como resistência nos JDC através da modificação de jogos privilegiando o mínimo de pausas possível, ou da força superior e flexibilidade de ombros no pino de braços.

Sobre a área dos conhecimentos, o nível dos alunos era bastante reduzido, e pretendia-se que os alunos elaborassem um trabalho de grupo sobre as capacidades motoras, no entanto, e embora eu me tenha mostrado completamente disponível ao longo da 2ª etapa para ir recebendo trabalhos e dando feedback de sugestões e melhorias, apenas 3 grupos de 2 elementos entregaram o trabalho, não indo de todo ao encontro dos Critérios de Avaliação bastante básicos definidos por mim, considerando por isso um falhanço nesta área.

Quanto ao protocolo AGIC, nomeadamente em relação à gestão das aulas, embora existam sempre possibilidades de melhorar, considero que terá sido bastante positiva, pois os tempos para a prática foram em regra geral cumpridos na íntegra. Os alunos eram bastante rápidos no balneário, perdendo assim pouco tempo de aula e também as transições entre exercícios, pausas para hidratação e arrumação de material foram feitas de forma rápida, o que considero ter sido dos pontos mais fortes da turma, no entanto, muito faladores e de fáceis distrações. Neste ponto, adverti bastante os alunos, e mesmo com a troca de grupos se manteve. Esta situação aconteceu mais nos momentos de Ginástica Solo e Aparelhos, embora as estações e a formação dos grupos estivessem organizados de modo a que o tempo de prática fosse 1/1, pois nos colchões cada um tinha o seu, ou 1/2 nos aparelhos em que 1 fazia e o outro cooperava ou recuperava. Mas, com o tempo fui apercebendo-me de que não se tratava de uma questão de tempos de espera, mas sim de realização de objetivos/motivação, ou seja, a turma no geral sentia-se mais confortável na área da Ginástica, e mesmo não estando todos no nível pretendido, tinham mais facilidade e acabavam por desvalorizar a importância da matéria, sendo por isso o aumento de exigência um objetivo traçado para a etapa seguinte.

Em relação à instrução, a definição de objetivos para as aulas, organizando de melhor forma o meu feedback, foi o principal ponto a melhorar na próxima etapa. Como já referi, os alunos eram bastante faladores e distraídos, e embora eu estivesse completamente à vontade em estar em frente aos alunos e em comunicar, estes comportamentos levavam a que eles não entendessem por completo o que se pretendia, tendo eu depois necessidade de ir explicando melhor ao longo da aula. Como este aspeto era recorrente, preferi mudar de estratégia, e assim no início da aula não ocupava tanto tempo em explicar os objetivos, dizendo mais de um modo geral, e depois detalhando melhor em cada grupo. Também deveria ter passado mais tempo junto daqueles que tinham mais dificuldades, e onde a correção é mais demorada, uma vez que os outros alunos realizavam as atividades de forma mais próxima daquilo que se pretendia.

Quanto ao clima da aula, a mudança de grupos contribuiu claramente para o seu bem-estar, tendo até a própria relação dos alunos nos grupos heterogéneos melhorado bastante, visto que os alunos com menos dificuldades se sentiam responsáveis pela evolução dos restantes e vice-versa. A relação que tinha com os alunos também era positiva, e o mau comportamento de alguns alunos até melhorou, sendo normal uma vez que ia conhecendo cada vez melhor os alunos, tendo noção da melhor forma de intervir com cada um.

1.7. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

A etapa do Progresso foi sem dúvida a etapa mais atribulada das quatro, e a que mais alterações teve ao planeamento inicial devido ao confinamento de todo o país entre janeiro e abril, não tendo sido possível a realização desse plano. Posto isto, houve então necessidade de adaptar todo o planeamento, em que a UD5 se destinou exclusivamente ao ensino online, tendo sido as restantes UD's já de forma presencial, como indica o Quadro 7. Para esta etapa houve uma divisão de tempo entre a recuperação das aprendizagens e a consolidação/introdução de novas matérias, que em termos normais seria o principal objetivo.

Assim, passou-se de quase 3 meses de aulas presenciais para praticamente 1 mês meio, limitando bastante as aprendizagens dos alunos, tendo havido pouco tempo para a consolidação das matérias já abordadas e também para a introdução de novas matérias. No entanto, considero que dentro das limitações referidas, esta etapa foi bastante positiva, nomeadamente em relação à introdução das novas matérias.

Ensino Online

O ensino online decorreu então com aulas síncronas e assíncronas, mantendo o mesmo horário, dedicando 100 minutos semanais às aulas síncronas e os restantes 50 minutos às aulas assíncronas, tendo mantido sempre a mesma estrutura nas aulas síncronas:

- Balanço da Atividade da semana anterior;
- Balanço do Treino Extra da semana anterior;
- Área dos conhecimentos;
- Apresentação dos trabalhos de grupo;
- Apresentação da Atividade para a próxima semana.

As Atividades baseavam-se em tarefas semanais, tendo em conta o meio rural onde viviam os alunos e a facilidade que tinham em praticar AF de forma isolada em espaço exterior. Em cada Atividade os alunos tinham uma tabela para preencher com a frequência cardíaca máxima, em repouso e após a tarefa, e ainda para classificar a atividade tendo em conta a Escala de Borg, para que houvesse uma perceção mais exata do seu esforço e para que conseguissem analisar os próprios resultados. As Atividades realizadas foram o treino Tabata, atividades ao ar livre como caminhada, corrida e/ou BTT, coreografia de Merengue, Ginástica Solo dentro das limitações, e no final do período, os testes do Fitescola possíveis de realizar em casa. De modo a ter controlo nas atividades realizadas, estas eram entregues a mim através de vídeos, imagens ou registos.

Os Treinos Extra basicamente eram os planos de treino que os alunos tinham que realizar para o projeto Zona Saudável, como exemplo em Apêndice IV, indo de encontro aos

objetivos do próprio projeto, em que eu disponibilizava o plano individual para cada aluno, dando depois feedback, sugestões de melhoria e as respetivas correções. Também os treinos eram entregues por vídeo.

Quanto à área dos conhecimentos, a ideia passou por abordar temas em todas as aulas que pudessem acrescentar algo de novo e útil aos saberes dos alunos, passando pelas capacidades motoras, estilos de vida saudável e interpretação do próprio organismo, explicando também a utilidade da medição da frequência cardíaca nas várias fases e da Escala de Borg.

A apresentação dos trabalhos de grupo foi o momento prático das aulas síncronas. Tendo em conta o insucesso dos trabalhos de grupo do 1º período, decidi optar por algo mais prático, indo de encontro à caracterização da turma. Assim, usei o mesmo tema, das capacidades motoras, em que cada grupo de 2 elementos fazia uma introdução ao tema e apresentava em todas as aulas 3 exercícios sobre a respetiva capacidade motora, mudando em todas as aulas. A apresentação de cada grupo tinha também o objetivo que todos os colegas realizassem os exercícios no momento, tendo em atenção a seleção dos exercícios, pois estes tinham que ser adaptados ao espaço em que se encontrava cada aluno, sendo a maioria deles no quarto. Deste modo, e tratando-se de uma tarefa semanal, prática e para apresentação, o objetivo passava pelos alunos adquirirem conhecimento sobre as capacidades motoras, mas de uma forma mais informal e divertida, garantindo também a presença da aptidão física em todas as aulas.

As aulas online decorreram com relativo sucesso, uma vez que praticamente metade da turma era bastante assídua na realização das tarefas, mas alguns alunos não, sendo também comum às outras disciplinas, mostrando assim as dificuldades de aprendizagem dos próprios. Por parte dos alunos assíduos foi então notável a sua progressão, quer ao nível dos conhecimentos como da aptidão física.

Conforme apresentado no Quadro 7, comparativamente com a etapa anterior, existiu uma maior distribuição das matérias por aula, devido à introdução de novos conhecimentos. Na UD6 a estrutura manteve-se praticamente idêntica à da etapa passada por ter sido mais dedicada à recuperação das aprendizagens, sendo que na UD seguinte foi já possível tornar as aulas mais ricas em diversidade, uma vez que as rotinas das aulas estavam completamente assimiladas, conseguindo até nas aulas de 100 minutos, mantendo o ABCD, abordar os quatro JDC, Badminton e uma matéria de Atletismo, que tentei estar também sempre presente em todas as aulas, variando a matéria consoante o espaço mais adequado e a organização da aula. Por exemplo, numa fase introdutória foi possível realizar o Lançamento do Peso no pavilhão, sendo depois necessário continuar no espaço exterior, para lançar na caixa de areia

com os pesos próprios. Também o Salto em Altura, visto dedicar o ginásio aos aparelhos e colchões, considere ser mais adequado e suficiente abordar a matéria apenas neste espaço.

Quadro 7 - Planeamento da 3ª Etapa

3ª ETAPA – PROGRESSO													
UD	UD5	UD6						UD7					
DATA	22 Jan	5 Abr	9 Abr	12 Abr	16 Abr	19 Abr	23 Abr	26 Abr	30 Abr	3 Mai	7 Mai	10 Mai	14 Mai
AULA	– 26 Mar	57 +	59	60 +	62	63 +	65	66 +	68	69 +	71	72 +	74
ESPAÇO		Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext
Andebol	AULAS ONLINE												
Basquetebol													
Futebol													
Voleibol													
Gin. Solo													
Gin. Aparelhos													
Corridas													
Saltos													
Lançamentos													
Dança													
Badminton													
Aptidão Física													

Legenda: JDC | Ginástica | Atletismo | Dança | Raquetas | Aptidão Física

As matérias de JDC já trabalhadas na etapa anterior, foram abordadas entre exercícios mais analíticos e situações de jogo reduzido, passando pelos aspetos mais táticos, definindo os objetivos consoante os grupos a trabalhar, tendo feito o mesmo com Andebol e Futebol, como demonstrado no Quadro 8. Nesta fase foi notável já alguma capacidade técnica dos alunos com mais dificuldades e até mesmo tática, nomeadamente as decisões, sendo ainda o principal problema a velocidade de execução. No Voleibol, em que os aspetos técnicos estão mais em evidência, a evolução foi praticamente nula, tendo em conta o nível dos alunos menos aptos principalmente depois de uma longa paragem.

Quanto ao Atletismo, uma vez que não fiquei convencido da prestação da turma na AI, e feita há bastante tempo, numa fase inicial decidi abordar de igual modo todos os alunos, tendo já uma noção do nível geral da turma, fazendo posteriormente as devidas adaptações ao nível de cada um, consoante as suas respostas. Assim, na Corrida de Barreiras, em filas,

e Lançamento do Peso, 2 a 2, iniciei sempre as matérias através do ensino massivo, do básico para o complexo, com as devidas progressões.

Nas aulas seguintes, normalmente organizava as aulas por estações, onde os alunos já tinham mais autonomia e tempo de prática, ficando apenas 4 por estação. Nestas aulas tentava sempre ter maior atenção e foco nas novas matérias, devido aos seus aspetos técnicos exigidos. Optei ainda por introduzir a Corrida de Barreiras em detrimento da Corrida de Estafetas como inicialmente estava planeado, devido ao escasso tempo, uma vez que as Barreiras solicitam uma técnica de corrida e dinâmica completamente diferente, exigindo também requisitos mínimos técnicos para transpôr os obstáculos. No Salto em Altura, nomeadamente Tesoura e Fosbury Flop, o trabalho ficou limitado ao ginásio, onde a aula decorria essencialmente por estações, tendo iniciado também com as devidas progressões num trabalho mais analítico, como apenas saltar de costas para cima do colchão de queda e fazendo a receção com a parte superior das costas, chegando ao salto propriamente dito. Tendo de optar, dei maior ênfase ao Salto em Altura em detrimento do Salto em Comprimento, uma vez que este último foi solicitado para as Olimpíadas de Atletismo, dando assim essa experiência e oportunidade aos alunos.

Na Ginástica de Aparelhos, continuou-se o mesmo trabalho com as matérias dadas, tendo sido introduzido o boque, para além do Salto em Altura nas respetivas aulas.

Em relação à Dança, a evolução dos alunos permitiu que estes conseguissem realizar a coreografia completa, e no geral, dentro do ritmo.

Mesmo que o número de aulas não tenha sido o ideal, e mantendo também as matérias anteriores, a resposta dos alunos à introdução de novas matérias foi muita boa, visto que também os motivou para novas e diferentes práticas. À semelhança das outras matérias, a turma mostrou um nível muito heterogéneo, sendo no geral os rapazes os mais aptos.

Nesta etapa foi importante não definir muitos objetivos em cada matéria como seria inicialmente expectável, tendo-se tratado essencialmente de um momento de recuperação de aprendizagens, a juntar ao facto da iniciação a novas matérias. Foi precisamente nas novas matérias que reparei num maior progresso, especialmente nos alunos com maiores dificuldades, fruto da variedade e complementaridade das várias matérias, e dos seus transferes para as restantes, como na relação com a bola e seus aspetos técnicos e táticos do Basquetebol para o Andebol, mesmo tendo em consideração todas as diferenças. Nas matérias já abordadas anteriormente, o objetivo passou mais por relembrar e aperfeiçoar se possível, devido ao tempo que os alunos tiveram de ausência de prática

Quadro 8 – Objetivos para a 3ª Etapa

Basquetebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	7, 10	Decisão correta (passar, lançar ou driblar)	10 passes 10 lançamentos
I-	3, 4, 13	Lançar Parado Desmarcação	20 receções 10 lançamentos parado
I+	2, 6, 11, 16	Marcação Lançamento Passada (LP)	10 LP DEF – aguentar ataque 10"
E-	5, 8, 9, 17	Passe e corte Libertação adversário direto	Corta sempre que passa
Futebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 16	Decisão correta (passar, rematar ou conduzir)	10 passes 10 remates
E-	5, 8, 9, 14	Manter posse de bola Desmarcação rotura e apoio	Máx 5 perdas bola Sai sempre após passe
Voleibol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	2, 3, 7, 11	Deslocamento para ponto queda da bola	20 autopasses c/ balão
I-	4, 6, 13, 16, 17	Deslocamento para ponto queda da bola	Não deixar cair 5x seguidas
I+	5, 8, 10	Toque de dedos para dar continuidade.	10 passes seguidos
E-	9	Receber para dar continuidade.	10 serviços 10 passes p/ colega
Andebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	7, 10	Decisão correta (passar, rematar ou driblar)	10 passes 10 remates
I-	3, 4, 13	Rematar parado Desmarcação	20 receções 10 lançamentos parado
I+	2, 6, 11, 16	Marcação Remate em salto (RS)	10 RS Defesa – aguentar ataque 10"
E-	5, 8, 9, 17	Circulação da bola e compensação OF	Equipa faz 10 passes c/ movimentações
Ginástica Solo			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	11	Cambalhota à frente	10x cada elemento isolado
I+	5, 7, 17	Roda c/ apoio alternado Subida p/ pino	10x cada elemento isolado
E+	3, 4, 8, 10, 13, 16	Cambalhota à frente, pernas afastadas	10x cada elemento isolado
Ginástica Aparelhos			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	1, 3, 6, 9, 12, 14, 15	- Boque: Salto eixo - Barra Fixa: Subida Balanços laterais	5x cada elemento isolado
E-	4, 5, 7, 10, 11, 12, 13	- Minitrampolim: Engrupado Pirueta - Trave: ½ Volta Salto Avião.	5x cada elemento isolado
E+	2, 8, 16, 17	- Minitrampolim: Engrupado Pirueta Encarpado.	5x cada elemento isolado
Corrida Barreiras			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	Turma	Transpõe c/ fluidez pequenos obstáculos	10x cada corrida
Salto Altura			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	Turma	Salto na zona chamada Técnica tesoura.	10x cada salto
Lançamento do Peso			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	Turma	Adquirir técnica de lançamento	5 Lançamentos com técnica exigida
Dança			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	3, 5, 6, 10, 11, 13, 16, 17	- Ritmo sintonia c/ música: Coincidir passo/tempo Passo lugar/lateral Passo frente/atrás	Iniciar com pé direito
I-	7, 8, 9, 12, 14, 15	- Ritmo sintonia c/ música: Passo cruzado.	Ligar aos restantes passos
I+	1, 2, 4	- Ritmo sintonia c/ música: Voltas.	Ligar aos restantes passos
Badminton			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	3, 7, 10, 13	Desloca-se Posição base	20 autopasses PB cada ação 20x
E+	2, 4, 5, 11, 16, 17	Remate Amorti;	10x passagens de rede seguidas

Legenda: NI – Não cumpre qualquer critério | I- - Cumpre poucos critérios de | I+ - Cumpre muitos critérios de |

E- - Cumpre poucos critérios de E | E+ - Cumpre muitos critérios do nível E

Quanto à aptidão física, em algumas aulas, e para variar as rotinas, decidi em vez de trabalhar de forma massiva através do método Tabata, introduzir uma estação própria com material como cordas ou bolas medicinais, para que os alunos não realizassem sempre o mesmo tipo de trabalho, e considero que o resultado foi bastante positivo, uma vez que se revelaram bastante autónomos e interessados em trabalhar em grupos, ajudando-se mutuamente.

Esta autonomia foi proveniente principalmente do leque de exercícios que os alunos adquiriram ao longo do ano, especialmente durante o ensino online. Quanto ao Fitescola, foi pedido aos alunos que os testes possíveis de realizar em casa, o fizessem, enviando o respetivo vídeo, tendo o sucesso sido relativo no cumprimento da tarefa, uma vez que alguns alunos não o fizeram. Nos testes que não foram possíveis de realizar em casa, como vai-vém, os alunos ficaram com os mesmos resultados do período anterior.

Em relação aos conhecimentos, para além de fazer pequenas questões nas aulas relacionadas com as capacidades motoras, o que seria suposto era a realização de um teste, mas de modo a aproveitar ao máximo as aulas práticas, optei por não criar mais nenhum momento específico de avaliação. De facto os alunos não tinham praticamente qualquer noção sobre o que eram as capacidades motoras, tendo evoluído neste aspeto, no global.

Também eu fui evoluindo constantemente, nomeadamente em relação ao protocolo AGIC. Isto porque em relação à avaliação, detetava já com mais facilidade e rapidez algum erro dos alunos. Também o facto de conhecer melhor os alunos, permitiu que já tivesse noção dos erros mais comuns deles mesmos. A própria forma como passei a organizar os grupos, foi de encontro a uma melhor gestão de aula, visto que não basta organizar de forma homogénea/heterogénea, é necessário fazê-lo também consoante as matérias e a sua envolvência social. Por exemplo, no Futebol era possível fazer grupos homogéneos, em que todos se tornavam competitivos e cumpriam os objetivos, no Andebol já não, uma vez que com essa competitividade perdiam-se as noções tácticas. O ABCD esteve sempre presente, alunos com muito tempo de prática e transições imediatas sem perdas significativas de tempo.

Em relação à instrução sentia-me cada vez melhor, dando feedback nomeadamente prescritivo, e também de alerta quando os alunos tinham comportamentos desviantes.

Por fim, o clima da aula, salvo algumas situações pontuais, foi sempre positivo, não tendo existindo casos de maior preocupação, devido também a fatores já referidos como uma melhor gestão de grupos ou tempo de prática elevado.

Ainda assim, foram surgindo alguns erros a corrigir no futuro, em relação à gestão da aula, em pormenores como afastar mais as estações para não prejudicar as execuções nas mesmas para que o clima não fosse de constante distração. O meu próprio posicionamento

nas aulas nem sempre foi de presença constante em todas as estações, mesmo que a ideia fosse tentar ajudar alunos com maiores dificuldades em determinada matéria. O problema é que por muito autónomos que fossem os outros alunos, também estes precisavam sempre de constante feedback, pois podem estar a executar muito, mas mal. Por norma os objetivos eram definidos no início da aula, contudo, nos exercícios já repetidos nem sempre havia demonstração, erradamente, porque principalmente nesta etapa de recuperação das aprendizagens, em que os alunos perderam muitas rotinas e dinâmicas das aulas, deveria ter exemplificado sempre todos os exercícios, para que nunca restassem dúvidas.

O projeto específico confesso que me deu uma motivação extra e os alunos que o cumpriram também se mostraram bastante satisfeitos. Houve mais sucesso ao longo das aulas online, em que os alunos praticaram mais, ficando os resultados à vista no Apêndice III, comparando com os valores do Fitescola do 1º período. Alguns alunos conseguiram ainda realizar mais que 1 plano de treino, aumentando a dificuldade. O projeto foi de facto uma mais valia para os alunos, no entanto devo criar estratégias para que todos os alunos participem, dependendo obviamente dos alunos e da turma em questão. Penso que se este fizer parte da avaliação dos conhecimentos poderá ter outro efeito nos alunos, ou mesmo tentar implementar nas próprias aulas, em que o aluno não cumpre um plano de treino tão completo, mas executa alguns exercícios específicos que evidenciem determinada capacidade motora.

1.8. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Para a última etapa, o grande objetivo passava por consolidar todas as matérias lecionadas, ilustradas no Quadro 9, de modo a que o produto final fosse alcançado, acabando por corresponder às expectativas delineadas. Esta etapa foi realmente muito curta, mas com uma componente avaliativa bastante acentuada. Decidi então manter as mesmas rotinas, dinâmicas e estrutura das aulas, para que esta etapa funcionasse com bastante autonomia, sabendo perfeitamente todos os alunos o que era pretendido fazer. Assim, considero ter sido das etapas com maior sucesso, pois o nível dos alunos nesta fase já permitiu que entendessem os JDC de outra forma, analisando melhor os aspetos táticos, e mesmo as questões técnicas estiveram em maior evidência. Estas melhorias permitiram também a realização de mais situações de jogo reduzido.

Para isso, defini as situações de aprendizagem por grupos de nível presentes no Quadro 10, não excluindo obviamente a possibilidade de alunos cooperarem com os seus colegas em diferentes situações do seu nível, privilegiando as aprendizagens tanto através de grupos homogêneos como de grupos heterogêneos. No entanto, o nível de dificuldade para

os alunos foi maior, sendo nesta altura exigido que estivessem já num patamar acima comparativamente ao início do ano letivo.

Badminton, Lançamento do Peso, Ginástica Solo e Ginástica de Aparelhos foram as matérias em que houve menos progressão, muito devido aos aspetos técnicos exigidos e perfeição nesta luta contra o tempo.

Nas matérias introduzidas mais recentemente, como Salto em Altura e Corrida de Barreiras, considero que a progressão da turma foi satisfatória, uma vez que tratando-se de matérias relativamente novas, a motivação foi maior, e o nível dos alunos apresentado inicialmente também era reduzido, havendo assim uma margem de progressão elevada.

Mas foi na Dança que a turma mais me surpreendeu, nomeadamente a partir do momento em que adotei diferentes estratégias. Em cada aula, mudava a ordem das filas, levando assim a que a atenção dos alunos fosse redobrada, pois todos sabiam que iriam passar pela fila da frente, sem referências. Depois, elevei também o nível de exigência ao introduzir novos passos, e também uma coreografia completa, tendo os alunos encarado o desafio de forma positiva, empenhando-se e fazendo com gosto, ao contrário do início do ano.

Quadro 9 - Planeamento da 4ª Etapa

4ª ETAPA – PRODUTO										
UD	UD1									
DATA	17 Mai	21 Mai	24 Mai	28 Mai	31 Mai	4 Jun	7 Jun	11 Jun	14 Jun	18 Jun
AULA	75 +	77	78 +	80	81 +	83	84 +	86	89 +	71
ESPAÇO	Gin	Gin	Pav	Pav	Ext	Ext	Gin	Gin	Pav	Pav
Andebol										AUTO E HETERO AVALIAÇÃO
Basquetebol										
Futebol										
Voleibol										
Gin. Solo										
Gin. Aparelhos										
Corrida Barreiras										
Salto Altura										
Lançamento P.										
Dança										
Badminton										
Aptidão Física										

Legenda: JDC | Ginástica | Atletismo | Dança | Raquetas | Aptidão Física

Como indica o Quadro 9, mais uma vez a distribuição de matérias em cada aula teve em consideração a estrutura ABCD e os espaços, sendo que nesta etapa tive também em conta a forte componente avaliativa. Assim, praticamente todas as matérias foram agrupadas

de forma a avaliar nas duas aulas da mesma semana as mesmas matérias, mantendo a mesma estrutura das aulas, de forma a facilitar o processo de avaliação.

Conforme indicado no Quadro 10, os objetivos para cada matéria sofreram poucas alterações em relação à etapa anterior, muito devido à introdução de novas matérias num passado recente e a todos os imprevistos associados, sendo as principais alterações a subida de nível de alguns alunos, estando respetivamente sinalizados. Contudo, foi possível especialmente para os alunos mais aptos, aumentar a exigência através de novos objetivos, tendo estes tido mais facilidade em consolidar os anteriores. De destacar que os próprios níveis de motivação elevaram bastante, por tornar as execuções mais desafiantes, como em completar a coreografia na Dança usando os diferentes passos, saltando com fasquia mais elevada no Salto em Altura, ou mesmo no Lançamento do Peso, lançando com maior alcance, percebendo a importância de uma correta execução técnica.

Os alunos com maiores dificuldades, também eles acabaram por ter inicialmente objetivos idênticos à etapa anterior, mas encontrando maiores obstáculos para os consolidar. Ainda assim, foi nas novas matérias que estes alunos tiveram maior facilidade em alcançar os objetivos, muito devido ao baixo nível de exigência. Em relação à aptidão física, neste que foi o único momento do ano em que se realizaram todos os testes do Fitescola e de forma presencial, os resultados apresentados ficaram um pouco aquém do que era expectável. Aqui, apresento vários motivos, sendo eles o incumprimento dos treinos extra, o que levou a que a diferença nos resultados daqueles que cumpriram os treinos, do 1º período para o 2º período fosse enorme, a exigência e perfeição na execução dos testes, pois realizando em casa existe sempre uma margem de desvio maior, e também fruto da paragem prolongada, uma vez que os testes mais afetados foram precisamente aqueles que o ensino online não permitiu a sua prática, como testes para a velocidade, agilidade e resistência. Todos os outros testes, tanto de flexibilidade e força, de uma forma geral tiveram melhores resultados. Fica assim comprovado que os treinos extra foram um sucesso, quando praticados. Sendo uma turma em que os trabalhos para casa não eram propriamente o seu forte, o projeto específico foi um pouco prejudicado por isso, uma vez que a ideia seria os alunos realizarem os treinos até ao final do ano, e não apenas durante um período, mesmo que os alunos tivessem conhecimento de que o envio dos vídeos contaria para avaliação, para além de terem a oportunidade de melhorar os seus resultados. No entanto, para aqueles que cumpriram durante esse período, os resultados foram bastante positivos, e em alguns casos surpreendentes pela forma como melhoraram determinados aspetos.

Quadro 10 – Objetivos para a 4ª Etapa

Basquetebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	10	Decisão correta (passar, lançar ou driblar)	10 passes 10 lançamentos
I-	3, 7, 13	Lançar Parado Desmarcação	20 receções 10 lançamentos parado
I+	2, 4, 11, 16	Marcação Lançamento Passada (LP)	10 LP DEF – segura ataque 10"
E-	5, 8, 9, 17	Passe e corte Libertação adversário direto	Corta sempre que passa
Futebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	2,3,4,7,10,11,16	Decisão correta (passar, rematar ou conduzir)	10 passes 10 remates
I-	5, 13	Decisão correta (passar, rematar ou conduzir)	10 passes 10 remates
E-	5, 8, 9, 14	Manter a posse de bola Desmarcação rotura e apoio	Máx 5 perdas bola Sai após passe
Voleibol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	<u>2, 3, 7, 11</u> , 13, 16	Serviço por baixo Deslocamento ponto queda da bola	10 serviços Não deixar cair 5x seguida
I+	<u>4</u> , 5, 8, 10, <u>17</u>	Toque de dedos para dar continuidade	10 passes seguidos
E-	9	Servir zona difícil receção Recebe p/ dar continuidade	10 serviços 10 passes p/ colega
Andebol			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	7	Decisão correta (passar, rematar ou driblar)	10 passes 10 remates
I-	3, 4, <u>10</u> , 13	Rematar parado Desmarcação	20 receções 10 lançamentos parado
I+	2, 6, 11,16	Marcação Remate em salto (RS).	10 RS DEF – segura ataque 10"
Ginástica Solo			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	11	Cambalhota à frente Cambalhota à retaguarda	10x cada elemento isolado
I+	5, 7, 17	Roda c/ apoio alternado Subida p/ pino.	10x cada elemento isolado
E-	3, 4, 8, 10, 13, 16	Cambalhota à frente, pernas afastadas Cambalhota à retaguarda, pernas unidas/estendidas	10x cada elemento isolado
Ginástica Aparelhos			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I+	3	- Minitrampolim: Engrupado 1/2 Pirueta Encarpado. - Barra: Balanços Deslocamento Lateral	5x cada elemento isolado
E-	2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 16, 17	- Minitrampolim: ½ Pirueta Encarpado - Boque: Salto eixo Salto entre mãos	5x cada elemento isolado
E+	<u>1, 9, 12, 14, 15</u>	- Plinto: Cambalhota Salto eixo Salto entre mãos	5x cada elemento isolado
Corrida Barreiras			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	3, 7, 11, 16	Transpõe c/ fluidez os obstáculos	Cumprir em cada transposição
I-	<u>3, 5, 8, 10, 13</u>	Parte anterior do pé Braço e perna de impulsão do mesmo lado	Cumprir em cada transposição
I+	<u>1,4,9,12,14,15, 17</u>	Linha dos ombros e bacia para a frente Perna de impulsão passar por cima e não lado	Cumprir em cada transposição
Salto Altura			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	7, 10, 11, 13, 16	- Fasquia baixa: Coordenar pernas impulsão/chamada	Saltar com Salto Tesoura
I-	<u>2, 3, 4, 5</u>	- Fasquia média: Receção em equilíbrio	Passar fasquia com Salto Tesoura
I+	<u>8, 9, 12, 14, 17</u>	- Fasquia alta: Receção em equilíbrio	Passar fasquia com Salto Tesoura
E+	<u>1, 12, 14, 15</u>	- Fasquia alta: Elevação enérgica da coxa	Passar fasquia com Fosbury Flop
Lançamento do Peso			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	2, 3, 4, 7, 10, 11, 13, 16, 17	Extensão do braço e da perna	5 Lançamentos com técnica exigida
I-	<u>5, 8</u>	Cotovelo afastado	5 Lançamentos com técnica exigida
I+	<u>1, 9, 12, 14, 15</u>	Roda e avança bacia	5 Lançamentos com técnica exigida
Dança			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
NI	5, 6, 10, 11, 13, 17	- Ritmo sintonia c/ música: Coincidir passo/tempo Passo lugar/lateral Passos frente/atrás	Iniciar com pé direito
I-	<u>3, 7, 8, 9, 16</u>	- Ritmo sintonia c/ música: Passo cruzado	Ligar aos restantes passos
I+	<u>1,2,4,12,14, 15</u>	- Ritmo sintonia c/ música: Voltas	Ligar aos restantes passos
Badminton			
Nível	Alunos	Objetivos	Critérios de Êxito
I-	3, 7, 10, 13	Desloca-se Posição base	20 autopasses PB cada ação 20x
E+	2,4,5,11,16, 17	Remate Amorti	10x cada elemento

Legenda: NI – Não cumpre qualquer critério | I- - Cumpre poucos critérios de | I+ - Cumpre muitos critérios de | E- - Cumpre poucos critérios de E | E+ - Cumpre muitos critérios do nível E

Os conhecimentos foram avaliados através da apresentação em grupos, em que cada grupo de 2 elementos teve numa aula, um momento para apresentar exercícios a toda a turma seguindo o método Tabata, para determinada capacidade motora, escolhida de forma aleatória por mim no início de cada aula. A ideia passava por continuar o trabalho da etapa anterior, desta vez de forma presencial e elevando a responsabilidade e conhecimento dos alunos, uma vez que devem dominar todas as capacidades motoras. Mesmo tratando-se de um trabalho simples e diferente, 2 grupos não apresentaram, o que reflete a responsabilidade e empenho que esta turma demonstrou desde o 2º ciclo. Contudo, os grupos que apresentaram, conseguiram quase sempre enquadrar exercícios corretos para a sua capacidade motora, para além de terem conseguido identificar erros de execução nos colegas. Apenas o enquadramento científico ficou aquém, comprovando assim que de facto a turma era de carácter mais prático na execução das tarefas.

Em relação ao protocolo AGIC, e sendo eu muito crítico comigo próprio, penso ter alcançado os objetivos a que me propus. O cuidado em manter distâncias nas estações de forma a não limitar as execuções nem proporcionar comportamentos de desvio, a definição clara dos objetivos da aula em todos os momentos através de várias estratégias, falando, demonstrando e captando logo a atenção de todos no início, não permitindo conversas paralelas que levassem a distrações, e principalmente o estar atento e presente a todos os alunos, de forma a poder avaliar corretamente e constantemente, para que pudesse intervir dando especialmente feedback prescritivo. Obviamente que estes aspetos devo ter bastante em consideração no futuro, porque tal como os alunos, também nós professores precisamos de muita repetição e rotina para que estes se tornem inatos. Em relação ao tempo destinado à prática e a organização das aulas, considero que tenham sido os meus pontos fortes, proporcionando muitos e bons momentos aos alunos. O clima, também à exceção de algumas situações pontuais, e tendo em conta tratar-se de uma turma problemática com bastantes participações disciplinares ao longo dos anos, considero até que se manteve razoável/positivo, raramente havendo casos de indisciplina para comigo ou entre colegas, sendo a única questão apenas a tendência de comportamentos desviantes, que entretanto se foram diluindo consoante as estratégias que fui adotando, como formação dos grupos, bónus competitivo, ou intervenção direta. Considero portanto, que também no protocolo AGIC houve uma evolução notável, mas que necessita de continuação.

É de salientar o nível razoável com que os alunos terminaram o ano nas várias matérias, comparando com o seu nível inicial, como se pode verificar no Apêndice V, que era de facto muito aquém para uma turma de 9.º ano. De um modo geral, a turma continuou longe de cumprir com os Critérios de Avaliação da EB23P, mas reforço que estes também eram um pouco desajustados para a realidade. Ainda assim, o próprio nível da turma tanto nas

atividades físicas, como na aptidão física e nos conhecimentos foi relativamente baixo, mesmo com todas as melhorias alcançadas, visto que inicialmente muitos alunos não cumpriam sequer qualquer parâmetro do nível Introdução em várias matérias e terminaram o ano cumprindo já o respetivo nível. Também na aptidão física houve algumas melhorias, especialmente dos alunos que mais e melhor cumpriram os planos de treino individuais, no entanto, e tal como na lecionação, o nível da turma melhorou mas permaneceu baixo. Na área dos conhecimentos, e depois do sucesso que foi ao longo do ensino online, esperava uma melhoria acentuada por parte da turma para o final do ano, o que não aconteceu, ficando os alunos apenas com ligeira ideia sobre cada capacidade motora, pedindo-se obviamente mais.

Na globalidade pode-se então afirmar que mesmo o nível geral da turma tendo permanecido baixo, existiram melhorias em todas as vertentes e participei de forma ativa e positiva no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, através de situações adequadas ao nível de cada um, promovendo bastante a cooperação entre todos, num conjunto de experiências o mais variadas possível. Quanto ao meu papel como professor, sem dúvida que aprendi e evolui imenso, quer ao nível do AGIC em todos os parâmetros, como também no conhecimento de todas as matérias abordadas, tendo noção de que durante toda a minha carreira de professor estarei sempre em processo de aprendizagem. O facto de ser uma turma difícil foi sem dúvida um aspeto positivo, obrigando-me a ser mais exigente e rigoroso.

1.9. PTI

A semana do Professor a Tempo Inteiro é o momento onde os estagiários experenciam as 22 horas de lecionação, para que tenhamos algum contacto com a realidade do que é ser professor. O meu objetivo passou por lecionar a várias turmas, anos e ciclos, do 1º ao 3º ciclo e em diferentes escolas do agrupamento, de modo a abranger várias idades e englobando ainda diferentes níveis de aptidão, de forma a perceber as diferenças existentes, ajustando o planeamento a cada turma consoante as suas características. Assim, acabei por dar mais ênfase aos outros anos e ciclos de escolaridade, tendo em conta que o 9.º ano e logicamente o 3º ciclo, trabalhei ao longo de todo o ano letivo.

Outro dos objetivos foi a aprendizagem de novas estratégias de ensino, promovendo a cooperação entre professores e estagiário, tal como desenvolver as competências associadas ao protocolo AGIC, uma vez que os alunos não estavam habituados aos meus métodos e estilos de ensino, também eu tive que ter a capacidade de me adaptar às respetivas turmas. Tal como indica Onofre, os objetivos do protocolo AGIC passam pelo aluno atingir “um elevado empenho (motivação/interesse) nas experiências de aprendizagens” (Onofre, 1995; p. 78) e que o professor consiga uma melhor “qualidade do acompanhamento da

atividade do aluno no decurso das suas experiências de aprendizagem, o ambiente afetivo em que envolve a sua relação com o aluno e o nível de organização e controlo que tem das suas sessões” (Onofre, 1995; p. 79), sendo estes os objetivos que pretendi alcançar, maximizando o tempo de prática, tendo sempre um clima positivo na aula e uma gestão aprimorada. Quanto à avaliação, tendo em conta as dificuldades sentidas em avaliar em pouco tempo alunos que não conhecia, a ideia passou por tentar adequar estratégias de forma a ser o mais breve e prático possível no momento da observação.

Assim, esta atividade dividiu-se em quatro fases, sendo elas a observação, planeamento, implementação e balanço.

Na semana antes, observei todas as aulas que iria lecionar, para conhecer um pouco a turma, nível dos alunos, dinâmicas e gestão das aulas de cada professor, de forma a elaborar um planeamento adequado às necessidades, capacidades e características dos alunos.

O planeamento foi realizado em conjunto com o professor de cada turma, tendo estes cooperado comigo de forma impecável, ficando eu com liberdade para a escolha dos respetivos exercícios, mas de encontro às matérias selecionadas e indicadas. Tentei assim oferecer aos alunos novas experiências e dinâmicas, mas ao mesmo tempo não fugir demasiado às linhas orientadoras de cada professor para cada turma, uma vez que, como indica o Quadro 11, a maioria das turmas tinha apenas 1 momento de 50 minutos.

Quadro 11 - Horário PTI

	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF
9:40 – 10:30			5.ºA		6.ºB
10:45 – 11:35	5.ºC				
11:35 – 12:25	6.ºB		5.ºC	6.ºA	6.ºC
12:25 – 13:15		6.ºC			
13:50 – 14:40					
14:40 – 15:30	7.ºA		8.ºC		
15:30 – 16:20					9.ºC
16:35 – 17:25	3.º e 4.º Ano	3.º Ano	1.º e 2.º Ano	1.º Ano	
17:25 – 18:15	9.ºC				
18:15 – 19:05				9.ºB	

Embora existam sempre aspetos a melhorar em relação ao protocolo AGIC, o balanço foi positivo. Foi pedido aos professores que fizessem um balanço de todas as aulas, relacionado precisamente com o AGIC, para que pudesse ter uma noção mais exata sobre as minhas prestações, tendo sido também benéfico para mim, receber feedback de diferentes professores. Quanto à gestão das aulas, apenas tive que me adaptar aos horários de alguns professores, pois os alunos saíam um pouco mais cedo para lanche ou apanhar os transportes para casa, sendo que de resto decorreu com normalidade, estando as aulas bem preparadas para aproveitar e proporcionar o máximo de tempo útil possível. A única questão foi mesmo numa fase inicial, em que poderia ter construído os grupos com maior auxílio dos professores para uma dinâmica de aula melhor, algo que foi corrigido de imediato.

Em relação à instrução e clima, tive que adaptar as minhas intervenções e feedback consoante o ano de escolaridade e também às sugestões dos outros professores, face por exemplo, aos alunos mais problemáticos. Este foi sem dúvida um dos pontos positivos do PTI, a capacidade de me adaptar aos diferentes contextos. Mostrei-me sempre bastante disponível para os alunos, com feedbacks prescritivos constantes, tentando manter um clima positivo na aula, que considero ter acontecido.

Foi uma experiência exigente, com vários planeamentos, muitas horas investidas antes e durante, com capacidade de adaptação ao contexto, mas bastante proveitosa, uma vez que exigiu de mim mais pesquisa para adaptar os exercícios para idades e níveis diferentes, e também outra forma de comandar as aulas, pois todas as turmas eram diferentes do 9.ºC. Mesmo tendo menos aulas para o 3º ciclo, ficou de facto provado de que todos os alunos são diferentes, e que uma aula para o 9.ºC pode não servir para o 9.ºB. No 2º ciclo, o ênfase foi mais para novas aprendizagens dos alunos, nomeadamente na matéria de Futebol, e também no controlo de comportamentos desviantes, visto a maioria serem turmas bastante extensas. Para o 1º ciclo, sendo as turmas mais pequenas, tornou-se mais fácil a parte da gestão, sendo o feedback mais recreativo comparando com o do 3º ciclo.

As maiores dificuldades que tive foram precisamente na parte da construção de grupos, em que foi fundamental o papel do professor da turma, e em inculcar hábitos e dinâmicas diferentes, estando os alunos já rotinados para determinados estilos de aulas, mas não sentindo tantas dificuldades quando tive a oportunidade de lecionar uma segunda aula à mesma turma, havendo continuação do trabalho da aula anterior.

Os professores do GEF colocaram-me sempre à vontade, com autonomia total ao longo das aulas, e o PTI foi até mesmo um momento de maior aproximação entre o GEF, onde se abordou em conjunto metodologias e várias estratégias a implementar para os diferentes contextos. Os alunos também achei motivados e empenhados, ajudando

obviamente a novidade de terem um professor diferente, com diferentes dinâmicas, reforçando assim a ideia que se deve privilegiar a cooperação entre professores e turmas.

1.10. Conclusões

Olhando para todas as dificuldades e obstáculos que surgiram ao longo da lecionação, considero que esta área terminou com sucesso. De referir que fui o primeiro estagiário que a escola acolheu, que não tive presencialmente o meu orientador de escola durante vários meses, que o nível dos alunos era bastante baixo e que o GEF não estava devidamente organizado e estruturado.

De facto o GEF foi a primeira dificuldade encontrada quando iniciei o estágio, pois havia carência de documentação orientadora, e por isso todo o planeamento que realizei, começando na AI, foi com linhas orientadoras diferentes dos outros professores, mas aquelas que aprendi ao longo do 1º ano de Mestrado. Um bom exemplo foi precisamente no PTI, em que cada professor seguia a sua lógica de trabalho, o que afetou claramente o tipo de planeamento das aulas. É fundamental que o GEF funcione como um todo em todos os aspetos.

O objetivo da lecionação passava por proporcionar aos alunos maiores e melhores momentos de prática, motivando-os para o ensino e aproximando-os a matérias que não lhes eram comuns, tentando aperfeiçoar as mais abordadas, sem esquecer da criação de regras e rotinas.

A AI foi essencial para definir todo o planeamento a implementar ao longo do ano, com as devidas alterações consoante os resultados e imprevistos que foram acontecendo. Assim, os alunos não foram só observados nas matérias, mas também nas suas características sociais, de forma a criar grupos tendo por base os objetivos definidos. Posto isto, a formação de grupos considero ter sido das estratégias mais importantes para contrariar o mau comportamento dos alunos, a falta de hábitos e rotinas, e especialmente por contribuir imenso para um bom processo de ensino-aprendizagem, tanto através de grupos heterogéneos como de grupos homogéneos. Nos grupos heterogéneos, para além da evolução nas respetivas matérias principalmente dos alunos com mais dificuldades, também os alunos com menos dificuldades perceberam a sua importância para o processo de progressão dos colegas. Tal como nos grupos heterogéneos, também os grupos homogéneos promoveram imenso o trabalho cooperativo e os relacionamentos entre os alunos, para além da importância que tiveram na criação de outras dinâmicas, exigências e desafios aplicados aos alunos.

Se existisse por exemplo um protocolo de AI, certamente que não cometeria os erros ao seleccionar matérias neste momento avaliativo. Contudo, fui percebendo as capacidades dos alunos ao longo do ano, conforme fui introduzindo novas matérias consoante as possibilidades, como foi o caso de apenas as poder abordar na 3ª etapa depois de um momento de recuperação de aprendizagens, devido ao confinamento que afetou todo o planeamento.

Mesmo que não tivesse sido a desejada, mas na globalidade, em todas as áreas houve progressão nos alunos, como já referi tendo a formação de grupos contribuindo para a lecionação, bem como o projeto Zona Saudável para a área dos conhecimentos e em especial para a aptidão física, e com as apresentações de grupo para a área dos conhecimentos. Sem dúvida que considero estas últimas 2 propostas bastante interessantes e diferentes do comum para ajudar os alunos a progredir e alcançar melhores resultados. No entanto, obviamente que o compromisso destes não correu da melhor forma, mas certamente num GEF com uma organização bem estruturada é possível ter outro nível de sucesso, incutindo nos alunos desde cedo o gosto pela prática e de modo a que estes entendam perfeitamente o que estão a fazer, e para que serve.

O projeto Zona Saudável quando aplicado, teve um sucesso incrível e os resultados foram notórios, mas ainda assim não levou os alunos a manter a prática de forma constante, sendo esse o principal objetivo, o aumento de atividade física. No entanto, os alunos tiveram acesso a um leque variado de exercícios para a vida, e sem dúvida que contribuiu para um maior saber na área dos conhecimentos, que em relação às capacidades motoras era de facto, nulo. Este projeto é também possível de aplicar em qualquer turma de qualquer ano, e será certamente algo que irei tentar aplicar novamente no futuro, por todos os benefícios associados. Mesmo assim, poderia ter utilizado mais tipos de estratégias de forma a sensibilizar e motivar os alunos para o projeto, como por exemplo fazer um quadro de registos das práticas para toda a turma, com as respetivas classificações e melhorias e/ou realizar alguns testes do Fitescola com maior frequência para os alunos em causa, para demonstrar a toda a turma o progresso conseguido com base nos planos de treino. No entanto, conclui-se que este projeto específico foi inovador em vários aspetos, primeiro, porque “as novas tecnologias simbolizam para eles, com grande propriedade, o que a inovação representa para o mundo corporativo, onde inovar é permanecer vivo e não inovar é perecer” (Tavares, F., 2018; p.12), e a utilização destas foi fundamental para que este projeto se desenvolvesse com sucesso, e depois, porque levou a que houvesse um aumento do tempo de prática de atividade física, visto que este se restringia a praticamente às duas aulas de Educação Física.

Também depois do que foram os trabalhos de grupo no 1º período, e tendo em conta as características dos alunos, fui de encontro ao que seria mais adequado, com as

apresentações práticas, que também não tiveram muito sucesso devido ao desinteresse dos alunos pela escola no geral. À semelhança do projeto anterior, também esta estratégia de avaliação me pareceu mais dinâmica, interativa e prática, tal como se pretende na EF. No entanto no 3º período, uma estratégia que poderia e deveria ter aplicado era por exemplo a sua aplicação em todas as aulas, como no ensino online, levando assim os alunos a estudar, a praticar e a conviver mais frequentemente com o tema das capacidades motoras.

Para além da progressão que os alunos tiveram nas 3 áreas, também eu senti que evolui no protocolo AGIC, tendo ainda muita margem de progressão pela frente. De um modo geral, alcancei os objetivos a que me propus, principalmente quanto ao feedback prescritivo que nem sempre foi constante, a definição de objetivos bem claros para que todos os alunos soubessem exatamente o que se pretendia foi também algo que fui melhorando, bem como o controlo de todos os alunos em todas as estações. Estes foram os fatores que mais tive de evoluir, para não voltar a sentir as dificuldades em avaliar os alunos como senti na AI, ou a cometer os erros que aconteceram em algumas aulas, sabendo que basta um destes parâmetros não ser cumprido, para que afete todo o funcionamento da aula e consequentemente todo o processo de aprendizagem dos alunos. Confesso que neste sentido as reuniões após todas as aulas com o professor Miguel me ajudaram bastante, uma vez que para além do conhecimento, tinha também uma outra visão sobre as aulas. Na minha opinião as aulas estiveram bem estruturadas, salvo algumas exceções em que a proximidade de estações afetou negativamente a performance dos alunos. Contudo, os tempos de espera foram praticamente nulos, mas mesmo assim, por vezes os alunos tinham alguns comportamentos de desvio, acabando no geral, por se manter um clima de aula positivo.

A lecionação foi sem dúvida a área mais exigente, que obrigou a um planeamento bastante cuidadoso e constante, e também onde senti maior evolução da minha parte. A capacidade de adaptação ao contexto também considero ter sido positiva da minha parte, uma vez que durante o ensino online, foi possível que os alunos realizassem constantemente atividades ao ar livre, tendo em conta o meio rural envolvente.

Obviamente que muitas das estratégias aplicadas neste contexto, não servirão para outros, no entanto, as aprendizagens que tive ao nível das matérias, da gestão das aulas e da adequação dos objetivos ao nível de cada aluno, fazem de mim hoje um profissional ainda longe da perfeição, mas muito melhor do que no início do estágio.

2. DIREÇÃO DE TURMA

2.1. Introdução

A influência do DT é fulcral em todas as áreas, com uma função de grande responsabilidade e importância para a missão da escola, principalmente pelo papel que tem ao nível das estruturas de gestão intermédia da escola com os EE (Clemente & Mendes, 2013), fazendo a ponte entre estes, alunos e professores da turma, preferencialmente através de um trabalho colaborativo de modo a que funcionem como um todo, tal como afirma Roldão, “O director de turma desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação e de articulação/mediação entre essa acção dos professores e os restantes actores envolvidos no processo educativo: os alunos e os encarregados de educação” (Roldão, 1995; p.4).

De um modo geral e segundo o Regulamento Interno do Agrupamento, cabe ao DT:

- Desenvolver ações que promovam e facilitem a correta integração dos alunos na vida escolar, coordenando em colaboração com o CT a adequação de atividades e estratégias;
- Reunir com os alunos da turma e/ou respetivos EE para apreciação de matérias relacionadas com o aproveitamento escolar, comportamento, faltas e atividades escolares dos alunos;
- Coordenar a elaboração e a revisão dos Programas Educativos Individuais e Relatórios de Avaliação dos alunos com NEE, acompanhando-os na execução das medidas disciplinares a que forem sujeitos, articulando com EE e CT em função das necessidades educativas identificadas.

Também o CT se rege pelo mesmo documento, com seguintes responsabilidades:

- Sempre que possível, efetuar o diagnóstico, identificar as características e dificuldades de aprendizagem dos alunos, assim como a elaboração do Plano da Turma, concretizando planos e estratégias para colmatar as dificuldades e necessidades diagnosticadas;
- Realizar o planeamento da lecionação, assim como o trabalho desenvolvido nas disciplinas, de modo a garantir a interdisciplinaridade do trabalho e uma eficaz articulação curricular tendo em vista a melhoria dos resultados escolares dos alunos.

Estas funções demonstram claramente a importância que tanto o DT como o CT têm na escola e conseqüentemente no sucesso dos alunos, cabendo a eles proporcionar as melhores condições para a obtenção do mesmo, sendo fundamental um papel ativo na comunidade escolar. Outro aspeto importante é também a inclusão dos alunos com NEE e a

adequação do planeamento tendo em conta as dificuldades apresentadas, sendo os alunos identificados com diferentes medidas, neste caso Universais, Seletivas, Adicionais e Adaptações ao Processo de Avaliação, não podendo concordar mais, uma vez que o ensino deve passar precisamente pela adequação e adaptação às capacidades de cada aluno.

Infelizmente neste ano letivo, as aulas de Cidadania não foram lecionadas pela DT, mas sim pela professora Mavilde, da disciplina de História, não fazendo muito sentido uma vez que podia ser um momento de maior aproximação entre alunos e DT, de forma a tratar essencialmente de assuntos relacionados com a turma. Assim, a avaliação nesta área curricular caracteriza-se por ser qualitativa, assentando numa avaliação formativa que valorize os processos de autorregulação, estando de acordo com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins et al., 2017), tendo este uma base humanista em que a avaliação deve integrar e refletir as competências de natureza cognitiva, pessoal, social e emocional, sugerindo-se uma valorização relevante das atitudes e do empenho nas atividades propostas. Este sistema de avaliação faz todo o sentido, visto que as aprendizagens já são avaliadas nas restantes disciplinas do currículo, mantendo assim o foco noutras prioridades.

“As características e especificidade do Agrupamento geograficamente muito disperso, bem como os baixos recursos económicos dos agregados familiares e a deficiente rede de transportes públicos têm impedido que a sua participação seja mais ativa. A melhoria referida anteriormente, deve-se principalmente à dinâmica implementada pelas atividades contempladas no Plano Anual de Atividades, em que uma das prioridades é a aproximação da comunidade à escola e vice-versa” (Projeto Educativo 2017/2021 – Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro, 2017).

Os EE têm um papel fundamental no sucesso escolar dos seus educandos, logo a relação e a cooperação entre a escola e a família são determinantes, seja para informar junto dos EE os problemas dos seus educandos, recolher informações junto dos pais ou desenvolver atividades, tendo noção dos obstáculos dessa mesma interação, pois acabam por ser as relações mais difíceis e delicadas no contexto escolar (Valente dos Santos, 2012).

No agrupamento existem duas associações de pais, mas que não englobam nem 2º nem 3º ciclo, sendo obviamente uma fraqueza da escola devido a toda a importância que os pais têm no sucesso escolar dos filhos. Obviamente que a existência de uma associação de pais poderia atenuar as fragilidades descritas, tendo assim um efeito contrário, dificultando a interação entre EE e restante comunidade escolar. Ganha então especial importância a tentativa de aproximar os pais à realidade escolar através de diversas iniciativas, seja de divulgação de trabalhos, realização de eventos, ações de sensibilização ou da aplicação de inquéritos.

O CT era praticamente o mesmo de há vários anos, mas com pouca ligação interdisciplinar, em que houve apenas projetos de pequena dimensão ao longo do ano letivo. De referir que também toda a incerteza causada pela pandemia, afetou um pouco a realização

de outro tipo de projetos, mas ainda assim não sendo totalmente justificável, uma vez que se conseguiu realizar ao longo de todo o ano o projeto no âmbito dos Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis.

É então fundamental que o DT seja um promotor do trabalho em equipa, de forma a que exista partilha de ideias e experiências ao nível de estratégias de ensino e aprendizagem, tendo em conta as características da turma, passando pelo DT a coordenação do CT, de forma a promover o desenvolvimento e sucesso dos alunos na sua formação académica e pessoal, através de uma articulação comunicativa de todos os elementos envolventes.

Quanto às minhas funções, coube-me acompanhar a turma ao longo do ano através da coadjuvação à DT, desenvolvendo o projeto e estando presente nas reuniões de CT de forma a perceber todos os problemas existentes na turma, e quais as melhores soluções a tomar. Também prestei auxílio à DT Alexandra Cacilhas nomeadamente nas questões mais burocráticas.

2.2. Caracterização

De forma a conhecer melhor os alunos, foi redigido um documento para caracterizar globalmente a turma, juntando os dados dos anos anteriores com os do respetivo ano letivo. Outro documento mas que foi para os alunos preencherem, a ficha biográfica, teve em conta as suas características, interesses e necessidades, e com base no Projeto Educativo, percebeu-se como se poderia adequar as estratégias a implementar de modo a criar uma dinâmica positiva de trabalho com a turma.

Inicialmente a turma era composta por 17 alunos, 9 raparigas e 8 rapazes, sendo que como já referi anteriormente, a aluna nº6 anulou a matrícula no decorrer do ano. As idades estavam compreendidas entre os 14 e os 17 anos, havendo vários alunos com reprovações, e alguns até com mais que uma reprovação, tratando-se de uma turma com um historial delicado no que toca ao comportamento, com alguns alunos alvo de vários processos disciplinares ao longo dos anos anteriores. Na constituição da turma existiam ainda 4 alunos sinalizados com NEE, tendo eles Currículo Específico Individual, 3 com medidas adicionais e 1 com medidas seletivas, havendo assim uma adaptação no plano e nos critérios de avaliação das respetivas disciplinas para estes alunos. Devido à pandemia, o horário letivo dos alunos era todos os dias da parte da tarde, e na generalidade a sua residência era relativamente próxima da escola, salvo 4 alunos que se deslocavam de autocarro, permitindo assim que estes se pudessem deslocar a pé ou de bicicleta, não sendo infelizmente um hábito global. De forma a manter um contacto mais próximo e constante com os alunos, foi criado um grupo nas redes sociais com a turma do 9.ºC.

De seguida apresento o Plano Anual de Atividades da Direção de Turma, que indica as principais atividades desenvolvidas nas respetivas etapas:

Quadro 12 - Plano Anual de Atividades da Direção de Turma

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Reunião EE; - Preenchimento das fichas biográficas; - Identificação das necessidades e potencialidades da turma.	- Identificação do tema do Projeto; - Pesquisa bibliográfica; - Construção de cartazes e da mascote do projeto; - Reunião CT.	- Exposição do projeto; - Hortas biológicas; - Preparação do seminário; - Reunião CT.	- Seminário aos EE; - Saída de Campo; - Reunião CT.

De destacar a reunião de CT de final do 2º período, em que tive oportunidade de expor aos restantes professores todas as intenções do projeto específico, que levou a que bastantes colegas tivessem colaborado especialmente nas conclusões do projeto, para além de todo o trabalho já desenvolvido em conjunto com algumas disciplinas. O seminário aos EE também teve especial importância pela interação com os pais e pela divulgação de todo o trabalho realizado até à data, e ainda projetos futuros, tentando aproximar os pais à comunidade escolar. Por fim, a Saída de Campo, por todas as experiências que os alunos puderam vivenciar, num dia rico em atividades diferentes e com os temas do projeto em especial evidência.

O projeto específico desenvolvido com a turma ao longo do ano teve sempre uma lógica de evolução, começando na pesquisa bibliográfica sobre o tema, trabalhando sobre ele mesmo para montagem da exposição de sensibilização a toda a comunidade escolar, e culminando com a Saída de Campo. Também o seminário aos EE esteve relacionado com o projeto, tentando dentro do tema, aproximar os pais à escola.

2.3. Projeto Pessoal

Embora não fosse eu o professor titular da turma, mas propus a mim mesmo estar sempre presente em todas as reuniões, tanto de EE como de CT, de forma a perceber como funcionavam e todos os seus propósitos, e também obviamente para estar dentro de todos os assuntos relacionados com a turma, tentando perceber todos os problemas existentes e fazer parte da solução.

Os principais objetivos passaram por me tentar envolver com alunos, EE e CT, interagindo e comunicando, de forma a promover uma forte ligação entre todos, de modo a proporcionar aos alunos mais e melhores experiências para um ensino variado, integrado e

cooperativo. O foco esteve também na capacidade de gestão e adequação de estratégias da DT face aos problemas que foram surgindo, para além de todo o trabalho burocrático.

2.4. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Alunos

O objetivo para esta 1ª etapa passou por tentar conhecer um pouco melhor cada aluno e o seu quotidiano através dos documentos dos anos anteriores e das fichas biográficas elaboradas por mim, escolher temas em que pudesse intervir com a turma, de forma a desenvolver o projeto específico tendo em conta os problemas gerais da turma, as necessidades dos alunos, e ainda as suas potencialidades.

Assim, foi possível recolher bastantes informações pertinentes sobre os alunos, como:

- Falta de motivação para a realização de aprendizagens consistentes;
- Dificuldade no estabelecimento de relações interpessoais assertivas;
- Falta de hábitos e métodos de trabalho;
- Dificuldade em respeitar as regras;
- Incumprimento das recomendações da OMS para a AF.

Alguns alunos não tomavam o pequeno almoço, e bastantes nem sequer lanchavam a meio da manhã/tarde. Por outro lado, a turma apresentou como potencialidades:

- Trabalho a pares/grupo;
- Trabalho de projeto;
- Atividades de cariz prático.

Como principais estratégias de atuação face aos problemas, a ideia passava pela:

- Utilização de diferentes formas de organização da informação;
- Exercícios de dinâmicas de grupo;
- Desenvolvimento de capacidades de autodeterminação.

Tendo em conta as características da turma, e as competências e valores a adquirir pelos alunos segundo o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins et al., 2017), foram definidos os seguintes objetivos gerais a desenvolver ao longo do ano letivo:

- Desenvolver atitudes de diálogo e respeito pelos outros e pelas instituições;
- Desenvolver comportamentos promotores da sustentabilidade ambiental;
- Promover hábitos de vida saudáveis.

Assim, com base nos problemas diagnosticados, potencialidades da turma e estratégias de atuação, foi definido o tema para o projeto de Direção de Turma «Comportamentos e estilos de vida saudáveis», sabendo que “A educação ambiental está

também muito ligada ao método interdisciplinar” (Reigota, 2001; p.39) e que “esse método pode proporcionar intercâmbio de experiências entre professores e alunos e envolver toda comunidade escolar e extra-escolar” (Reigota, 2001; p.40), indo exatamente de encontro ao envolvimento das 3 áreas.

Encarregados de Educação

A estratégia passou numa primeira fase por perceber o historial dos EE nos anos anteriores, tanto em relação às suas presenças nas reuniões, como ao interesse sobre os seus educandos na vida escolar, como na participação em atividades para que pudesse futuramente desenvolver competências de comunicação e reforçar o contacto com EE, tendo chegado à conclusão que nos anos anteriores a maioria dos EE esteve presente nas reuniões ou nos atendimentos individuais e/ou presenciais, mas que não existia muita ou nenhuma interação noutras atividades. Esta situação leva a crer que os pais dos alunos apenas tinham o mínimo contacto possível com a escola, estando só presente nas atividades de cariz mais obrigatório, como nas reuniões, não sendo obviamente o pretendido. Assim, ficaram presentes as dificuldades em mudar as mentalidades dos EE ao fim de tantos anos, no entanto, também ficou registado o desafio em consegui-lo.

A única interação que tive com os pais foi na 1ª reunião de EE, onde registei a ata e estiveram 13 EE presentes, o que tendo em conta o horário laboral da reunião, demonstrou um interesse razoável por parte dos pais.

Conselho de Turma

Sendo eu professor estagiário e tendo em conta que a cultura de estágio pedagógico não era comum na EB23P, o objetivo passou precisamente por me ir integrando junto dos restantes professores, através de conversas informais, mostrando a minha disponibilidade para ajudar no que fosse necessário. Também tentei junto dos outros professores perceber como seria possível realizar um trabalho de interdisciplinaridade de forma a desenvolver o projeto para a turma, e em especial com a professora Alexandra e professora Mavilde, foram criadas ideias sobre as atividades a desenvolver ao longo do ano, e para a próxima etapa mais especificamente. De uma forma informal, nomeadamente na sala dos professores, estabeleci contacto direto com todos os professores, conhecendo-os e percebendo qual a melhor forma de interagir com eles, mostrando o meu à vontade para tratar de assuntos relacionados com a turma. De facto, a abertura por parte de todos os professores da turma em colaborar comigo e no projeto foi desde início grande, o que facilitou a execução do mesmo.

Como objetivo pessoal defini também intervir nas reuniões apresentando a minha avaliação da turma à disciplina de EF, tal como discutir alguns casos específicos na turma quando necessário.

2.5. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Alunos

Era determinante que os alunos percebessem que “os problemas ambientais foram criados por homens e mulheres e deles virão as soluções” (Reigota, 2001; p.12),

Assim, a ideia passou por tentar dar uma resposta às tendências do Eurobarómetro de 1999, que indicam que a grande maioria dos portugueses não tem conhecimento de como proteger o ambiente, nem sequer interesse (Costa & Gonçalves, 2004), sendo fundamental que tais práticas sejam abordadas e implementadas nas idades mais jovens, de forma a garantir o melhor futuro possível para o planeta e consequentemente para a sociedade, privilegiando do facto da educação ambiental ser considerada fundamental na educação “como processo de sensibilização, de promoção de valores e de mudança de atitudes e comportamentos face ao ambiente, numa perspetiva do desenvolvimento sustentável” (Câmara et al., 2018; p.10).

As atividades desenvolvidas foram de encontro aos objetivos definidos:

- Compreender os pilares da sustentabilidade do mundo;
- Compreender a importância da ética e da cidadania nas questões ambientais, enunciando situações de ameaças à Biodiversidade;
- Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde;
- Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem;
- Adotar o sentido de pertença individual e social.

A ideia foi claramente que não só os alunos da turma conseguissem atingir tais objetivos, mas também que cativassem os restantes colegas, EE e toda a comunidade escolar a alcançar as respetivas metas, tratando-se de temas interessantes, atuais e preocupantes visto que “relativamente aos hábitos de vida saudável, uma percentagem considerável de estudantes universitários entrevistados apresentam comportamentos de risco, nomeadamente em relação às horas de sono reportadas, aos níveis de stress e ao consumo excessivo de álcool, tabaco, e outras drogas” (Esteves, Vieira, Brás, O’Hara & Pinheiro; 2017, p. 267), devendo-se começar a abordar estes temas aos alunos numa fase precoce da sua infância, para que no futuro tenham a capacidade de atuar na resolução e prevenção deste tipo de problemas (Costa & Gonçalves, 2004).

Ao longo desta 2ª etapa, pretendeu-se então sensibilizar os alunos para o tema do projeto através de pesquisa bibliográfica, depois com a construção de uma mascote à qual apelidaram de «Zé Planeta», tendo também iniciado a elaboração de cartazes de sensibilização, a construção de um pilhão e de um mural.

Quanto ao aproveitamento e comportamento da turma, estes foram ambos considerados pouco satisfatórios. A turma era visivelmente agitada, sendo que alguns alunos evidenciavam interesses divergentes dos escolares, encontrando-se mais vocacionados para atividades de ordem prática, o que acabava por se traduzir em comportamentos perturbadores, que condicionavam o processo ensino-aprendizagem e o seu aproveitamento em algumas disciplinas. Na generalidade, os alunos apresentaram ainda pouco rigor na concretização das tarefas, bem como falta de hábitos e métodos de trabalho.

Encarregados de Educação

O atendimento aos pais foi feito sempre por telefone e/ou através da DT nomeadamente para tratar informações de justificação de faltas, comportamentos desajustados, incumprimentos de tarefas, entre outros. Os EE mostraram-se disponíveis para dialogar com a DT, conseguindo-se manter contacto regular com todos, embora não se tenham registado melhorias consistentes em termos de alteração dos comportamentos dos alunos, mesmo que comparativamente aos anos transatos tenham existido algumas melhorias.

Nesta etapa de introdução e definição do projeto, não ficou delineada nenhuma interação com os pais, reservando para as etapas seguintes.

Conselho de Turma

A interdisciplinaridade não significa que se desvirtue a natureza das disciplinas, uma vez que respeitando o que une e diferencia cada uma, e tendo em conta as características do tema, é possível estabelecer um tipo de trabalho mais dinâmico e completo que enriqueça a abordagem do tema (Miranda, Miranda & Ravaglia, 2010), pois segundo os mesmos autores “A educação precisa ser praticada interdisciplinarmente, porém sabemos que o sistema escolar, da forma como se encontra não favorece o trabalho em conjunto. Tudo é compartimentado” (Miranda, Miranda & Ravaglia., 2010; p.12), sendo eu um dos responsáveis por tentar alterar a tendência, cooperando com os meus colegas.

Após perceber a disponibilidade por parte dos professores em promover a interdisciplinaridade através do projeto, nesta fase as disciplinas em maior evidência foram a Cidadania, Geografia e Educação Visual, especialmente na pesquisa bibliográfica sobre o tema e no início da elaboração dos cartazes e da mascote.

A reunião intercalar não se justificou presencialmente uma vez que os professores deram as informações sobre a turma via e-mail, destacando alguns casos individuais.

Infelizmente, na reunião de CT final de período não pude estar presente devido a uma intervenção cirúrgica, no entanto ficaram definidas algumas estratégias para melhorar certos comportamentos dos alunos, que foram de encontro ao projeto específico e/ou da forma em como trabalhá-lo tendo em conta os objetivos definidos, como o delegado e o subdelegado verificarem a limpeza da sala no final de cada aula e realizar atividades e dinâmicas de grupo.

2.6. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Alunos

Infelizmente, a pandemia causou danos graves nas famílias, tendo a aluna número 6 cancelado a matrícula por questões profissionais.

O confinamento levou também a algumas alterações no planeamento da 3ª etapa, mas a meu ver, não de forma negativa. Por ser um pouco mais longa que o inicialmente previsto, o tempo que os alunos estiveram em casa, e tendo em conta o meio rural e suas características, serviu para incentivar os mesmos a criar as suas próprias hortas biológicas.

Com o regresso à escola, os cartazes de sensibilização foram terminados, tal como a mascote do projeto “Zé Planeta” e ainda uma árvore, pilhão e mini-ecoponto, construídos com materiais aproveitados de desperdícios. Tudo isto foi exposto na biblioteca da escola, tal como no próprio blogue, ficando este com um espaço próprio dedicado apenas ao projeto da turma. Embora todos os trabalhos manuais tenham obrigado a alguma pesquisa bibliográfica, todos eles foram de encontro às expectativas, no sentido de agradar aos alunos, sendo trabalhos de conteúdo mais prático.

Encarregados de Educação

O contacto com os EE foi dos aspetos mais afetados pela pandemia ao longo do ano, em especial ao longo do 2º período, uma vez que foi feito apenas via e-mail e para situações pontuais como justificação de faltas ou incumprimento de tarefas. Nas poucas semanas presenciais, a situação manteve-se.

Quanto ao envolvimento dos EE no projeto específico, foram obviamente fulcrais na criação das hortas biológicas, metendo em prática toda a experiência e conhecimento.

Até ao momento a interação com os EE tinha sido de facto escassa, e no âmbito do projeto decidi realizar um seminário online para os EE, tendo dedicado toda esta etapa para a preparação do mesmo com o tema «Estilos de vida saudáveis». Assim, a ideia era sensibilizar especialmente os EE, mas também alunos e professores presentes sobre a importância do tema na vida presente e futura dos jovens, de modo a que eles próprios

sentissem prazer e adquirissem os bons hábitos para a vida. Na elaboração do seminário, tive em conta os sub-temas da ausência de prática de AF dos alunos, da alimentação saudável, da reciclagem e dos desperdícios, bem como a apresentação dos trabalhos realizados pelos alunos ao longo do ano. Realizei ainda uns inquéritos para os presentes preencherem através do GoogleForms, no início e no fim do seminário. A ideia passou pelos EE no 1º inquérito referirem os seus hábitos relativamente a todos os sub-temas, e no 2º inquérito perceber até que ponto o seminário iria sensibilizar os presentes, ao ponto de manterem os seus hábitos e rotinas ou de os alterarem de uma forma positiva.

De referir que mesmo com pouca informação recolhida, sendo a amostra os 17 alunos com que a turma iniciou o ano, foi notório que a generalidade dos alunos não cumpria com as recomendações da OMS para a AF, sabendo que “As crianças e os jovens entre os 5-17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa” (OMS, 2010). Também de acordo com a OMS, em todo o mundo, 80% dos adolescentes não praticam exercício com frequência e intensidade adequada para a sua faixa etária, e quatro em cada cinco jovens dos 11 aos 17 anos são considerados insuficientemente ativos. Quanto à realidade nacional, os dados são também preocupantes, visto que “em crianças e adolescentes entre os 10 e os 17 anos de idade, apenas os rapazes entre os 10-11 anos cumpriam as recomendações diárias de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa” (Direção Geral de Saúde. 2017; p.8), sendo que o número de portugueses com 15 ou mais anos que “raramente” ou “nunca praticaram” exercício ou desporto aumentou nos últimos anos, passando de 66% em 2009 para 73% em 2017 (DGS, 2017), daí a considerar extremamente pertinente a abordagem a este tema, uma vez que por muito pouca vontade que os alunos tenham em praticar AF, sem dúvida que os principais responsáveis são os EE, devendo partir destes o incentivo para os seus educandos. É portanto fundamental sensibilizar os intervenientes para estas questões, tendo sido esse o objetivo na elaboração da apresentação.

Conselho de Turma

Como havia delineado, participei na reunião de final de 2º período, em que praticamente se abordou apenas as questões das notas, e também da falta de empenho dos alunos para o ensino online em praticamente todas as disciplinas. Contudo, tive tempo e liberdade para abordar de forma direta todos os professores sobre o projeto específico, sobre a importância do envolvimento de todos, e sobre a saída de campo, tendo prontamente as professoras de Ciências Naturais e Matemática se mostrado disponíveis em colaborar, nomeadamente na construção de gráficos para a disciplina de Matemática, e para Ciências Naturais em relação à alimentação saudável, suporte básico de vida e cálculo dos batimentos por minuto.

Também em relação ao projeto, de forma a construir-se a exposição, tal só foi possível devido à interdisciplinaridade com as disciplinas de Cidadania e Educação Visual.

2.7. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Alunos

Esta última etapa confirmou em alguns aspetos o que se passou com a turma ao longo dos anos e neste próprio ano letivo, uma vez que devido ao mau comportamento alguns alunos foram alvo de participações disciplinares, tendo posteriormente de fazer trabalho comunitário na escola.

Algo que me chamou a atenção foi a ausência de ecopontos dentro do recinto escolar, e por isso, em colaboração com a Direção da escola e a professora de Educação Visual, dentro do projeto de turma, sugeri que os alunos construíssem ecopontos para que toda a comunidade escolar pudesse utilizar, o que foi conseguido. Na disciplina de Cidadania, os alunos fizeram ainda o flyer para a saída de campo, bem como as perguntas para a Orientação, baseadas no tema do projeto.

A turma sempre demonstrou agrado em realizar as tarefas de carácter mais prático, como a exposição, trabalhada ao longo de todo o ano, mas infelizmente o comportamento não melhorou, mesmo usando as várias estratégias possíveis, informando os EE ou alterando as tarefas a realizar, ou nos casos mais graves aplicando participações disciplinares. Mesmo assim, apenas participaram na saída de campo 9 alunos, praticamente metade da turma, espelhando a falta de responsabilidade e interesse por parte dos alunos e dos EE em não participar em atividades, independentemente que estas fossem lúdicas, educativas, ou de outro cariz, muito embora se tenha feito todos os possíveis para contrariar a tendência.

Encarregados de Educação

Para além de apresentar os temas já referidos no seminário, este serviu também para abordar de forma específica aos EE a saída de campo e toda a sua logística, programa, etc., tal como a sua colaboração na ajuda dos lanches saudáveis e também em fornecer material necessário para a recolha de lixo. O seminário considero ter sido muito bem conseguido, mas infelizmente foi apenas para $\frac{1}{4}$ da totalidade dos EE, mesmo tendo sido todos os EE informados com bastante antecedência, tendo recebido ainda um alerta próximo da data do seminário. De referir que participaram também alguns alunos e professores. Mas de facto, a ausência dos pais no seminário, sendo a maioria sem motivo aparente, acabou mais uma vez por ser o espelho do que foram os alunos ao longo dos anos, porque se os pais não mostram interesse na educação dos filhos, é normal que estes sigam o mesmo caminho. Contudo o

seminário foi realizado, e a apresentação bem como os respetivos questionários foram enviados a todos os presentes e ausentes.

Figura 1 - Frequência de AF dos educandos

1 - Em média, com que frequência o seu educando pratica atividade física?



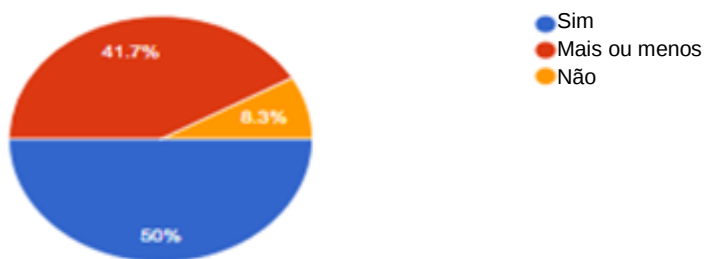
O inquérito inicial na sua totalidade, em Apêndice VI, foi essencialmente para perceber ao certo os hábitos como demonstra a Figura 1, e servir de elo de comparação, para com os comportamentos e estilos de vida saudáveis dos EE antes do seminário e após. Neste caso, a figura representa precisamente o que havia sido anunciado anteriormente em relação à prática de AF segundo as recomendações da OMS, ou seja, os alunos estavam muito longe de atingir os níveis pretendidos. Ainda no seminário, de salientar que um EE mostrou-se prontamente disponível em emprestar bicicletas para os alunos que não tivessem para a saída de campo, sendo este também um dos objetivos, aproximar os EE aos alunos e às atividades escolares.

Figura 2 - Respostas aos efeitos do Seminário

2 - Após este seminário, considera que ficou mais sensibilizado(a) sobre o tema?



3 - Após este seminário, tenciona seguir hábitos e estilos de vida saudáveis e influenciar os que o(a) rodeiam?



Ficou assim a ideia de que o principal objetivo foi conseguido, o de sensibilizar os EE e os seus educandos para o tema, tal como mostram os resultados do inquérito realizado no final da apresentação em Apêndice VII. Também na Figura 2, sobre a influência que o seminário teve nos presentes, as respostas foram de um modo geral positivas, mas mesmo assim, não eram esperadas respostas negativas perante toda a sensibilização e as variadas formas de abordagem ao tema. Estas respostas demonstraram ainda que realmente é um tema que necessita urgentemente de ser trabalhado o mais cedo possível, e reflete a necessidade que há em aproximar os pais à escola, sensibilizando também os mesmos para os problemas atuais.

Conselho de Turma

O mau comportamento e falta de empenho dos alunos foi comum a todas as disciplinas sem exceção, sendo um problema identificado por todos os professores ao longo de todo o ano letivo. No entanto, de tudo se fez para proporcionar aos alunos melhores e variados momentos de prática. Assim, para a saída de campo, foram diretamente envolvidas as disciplinas de Ciências Naturais na elaboração do lanche saudável e análise dos batimentos por minuto antes e após as atividades, Educação Visual que para além de se completar a exposição, foram ainda estampadas t-shirts com a mascote do projeto «Zé Planeta» para os alunos levarem na saída de campo, EF na realização das atividades de BTT, Orientação e Caminhada, Geografia na construção de perguntas para o percurso de Orientação e também de Cidadania como suporte e complemento a tudo.

Esta disponibilidade e inderdisciplinaridade que existiu ao longo de todo o ano comprovam que é possível as disciplinas trabalharem em conjunto, e que os resultados são bastante positivos, em função daquilo que se pode fornecer aos alunos.

2.8. Saída de Campo

A partir do projeto de Direção de Turma surgiu a saída de campo, e segundo os PNEF, na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, as finalidades dos mesmos vão de encontro a que se possa assegurar “a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno”, entre outras, através das actividades físicas de exploração da Natureza e suas respetivas dimensões, promovendo “a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais” (Jacinto et al., 2001; p.6).

Assim, tendo em conta as matérias não abordadas nas aulas de EF devido às limitações existentes, restrições e alterações no planeamento, o foco foi obviamente dar a oportunidade aos alunos de experienciarem algo novo, variado e entusiasmante. Os objetivos gerais passaram então por proporcionar aos alunos novas práticas, promovendo a iniciativa e a cooperação, com responsabilidade e consciência dos seus actos, adotando comportamentos e estilos de vida saudáveis.

O local de realização das atividades foi de escolha fácil, a barragem de Pegões, situando-se a 500m da escola, sendo um local rodeado e recheado de natureza e ainda com as instalações do clube de futebol local relativamente próximas, sendo até muito estranho o não aproveitamento de toda a área local por parte da escola nos últimos anos, havendo a possibilidade de várias situações a explorar. De referir que devido à proximidade da residências dos alunos à escola, estes poderiam-se deslocar para o local de bicicleta.

Tendo em conta os temas definidos para o projeto de Direção de Turma, inicialmente a ideia seria os alunos realizarem um evento para a comunidade local, incluindo os EE, nomeadamente uma caminhada com recolha de lixo. Devido aos impedimentos da pandemia, todo o programa da saída de campo se restringiu à turma do 9.ºC.

Reconhecendo a alimentação como um dos principais determinantes da saúde, e tendo como objetivo os alunos conseguirem escolher de forma adequada os alimentos para as suas refeições, inicialmente a intenção era realizar-se um piquenique promovendo um estilo de alimentação saudável, em que cada aluno ficaria responsável por levar determinado alimento em quantidades razoáveis, acabando por se juntar os alimentos de todos os alunos. Não sendo possível como foi o caso, cada aluno ficou encarregue do seu próprio lanche saudável, mantendo os mesmos objetivos.

Assim, toda a sua preparação exigiu uma forte logística, uma vez que todos os alunos tinham que levar a bicicleta e equipamento de proteção, nomeadamente o capacete, que nem todos possuíam. No entanto, consegui arranjar capacetes suficientes, tendo o seminário sido útil para também um EE emprestar bicicletas aos alunos que necessitavam. O percurso de

Orientação também teve que ser previamente estudado e elaborado, tal como o percurso para a caminhada e toda a logística a tratar com a Direção da escola como seguros, autorizações, documento de idoneidade, coletes refletos, raquetes sinalizadoras e caixa de primeiros socorros. Toda a informação sobre a saída de campo como o programa e materiais a levar, sendo eles saco do lixo, luvas descartáveis, boné, água, caneta, t-shirt e lanche saudável, foi fornecida aos alunos e EE no seminário, bem como as autorizações para os EE, com o seguinte programa:

- 13:30 – Saída da escola de bicicleta
- 14:00 – Chegada prevista à Barragem - ponto de encontro
- 14:15 – Orientação
- 15:15 – Chegada ao ponto de encontro
- 15:30 – Passeio de BTT
- 16:30 – Lanche Saudável
- 17:00 – Caminhada + Recolha de lixo
- 18:00 – Fim das atividades
- 18:15 – Partida para a escola
- 18:45 – Chegada prevista à escola.

As atividades decorreram com normalidade, tendo os objetivos sido cumpridos, embora só 9 alunos tenham participado, uma vez que os restantes não quiseram, demonstrando mais uma vez o compromisso que não existiu por parte dos alunos e dos EE para com a escola e as suas atividades. O comportamento dos alunos, até mesmo dos mais problemáticos foi bastante razoável, uma vez que o cariz de atividades mais práticas era também do seu agrado, e o compromisso de todos para com as atividades foi muito positivo.

Para a Orientação, os objetivos específicos passavam por saber orientar o mapa tendo em conta os pontos de referência, optando em cooperação entre o grupo quais os percursos mais convenientes a seguir. O mapa, em Apêndice VIII, foi dado aos alunos com espaços a preencher pelas respostas às questões e batimentos por minuto. Os 3 grupos de 3 elementos tinham 6 locais para se deslocarem, sendo que em cada local estavam 3 perguntas relacionadas com o tema do projeto para ser respondidas. A classificação final teve em conta 1 ponto por cada resposta certa, havendo ainda pontos bónus para os primeiros grupos a terminar a prova. De referir que a JFP não tinha em posse qualquer mapa da área em questão, pelo que as imagens foram retiradas do GoogleEarth, sem escala definida.

Os objetivos do passeio de BTT passaram por ter a perceção de como utilizar as bicicletas da melhor forma, selecionando de modo adequado a roda pedaleira conforme o

terreno a pisar. Foi também através das bicicletas que nos deslocamos da escola até ao ponto de encontro, fazendo um reconhecimento à área, depois até ao local do lanche saudável, e posteriormente da caminhada com recolha do lixo, terminando os 12km efetuados com o percurso para a escola.

Quanto ao lanche, a maioria dos alunos teve algum cuidado na seleção dos alimentos, tal como era suposto, sendo que cada qual levou o seu lanche.

Por fim, a recolha do lixo foi num local que de facto tinha algum lixo acumulado, pelo que se conseguiu a recolha de 14 sacos grandes em apenas 30 minutos, indo assim de encontro ao objetivo delineado, tendo a noção e comportamentos conscientes de como cuidar do planeta.

Todas as atividades foram do agrado dos alunos, tendo sido um dia mais descontraído, mas com responsabilidade. As experiências foram muito positivas, pois embora se tratasse de um meio rural, para alguns alunos não havia sequer o hábito de conviver com a natureza nem de praticar qualquer AF, confirmando assim a afirmação de Vidal em relação às Atividades de Exploração da Natureza, indicando que estas têm como objetivos “um simples momento de lazer individualmente usufruído, passando pela procura de um momento de lazer social, até à utilização de uma atividade como recurso de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e interpessoal” (Vidal, 2011; p. 11).

Para além de publicitar o local aos alunos e à própria escola, tendo sido um ótimo exemplo do que se pode fazer no futuro, dando também a sugestão à Direção da escola sobre aproveitar o local para o DE, os alunos vivenciaram novas experiências, que apelaram bastante à cooperação, como no BTT quando alguém ficava para trás, divertiram-se bastante, tal como eu e o Professor Miguel, os professores acompanhantes, e ficaram muito sensibilizados ao tema do projeto, uma vez que não há nada como após passar um ano a trabalhar sobre o tema, vivê-lo de forma prática.

2.9. Conclusões

A Direção de Turma foi talvez a área que me deixou mais sensações de frustração, nomeadamente ao tentar aproximar os EE à escola, sem o sucesso desejado. Foi de facto difícil contrariar as rotinas do passado, mas com os pequenos passos que foram dados, deu-se um grande passo para o que poderá ser o futuro na EB23P, não esquecendo que “inovação, é assumida de reforma e mudança, como transformação de propostas curriculares e como alteração de práticas costumeiras em um determinado grupo social” (Tavares, F., 2018; p.15), como na realização do seminário de sensibilização aos pais, das hortas biológicas durante o ensino online, e mesmo na realização da saída de campo, desde o local (bastante perto e apelativo) às atividades desenvolvidas.

Esta área foi muito importante para entender todo o trabalho burocrático que é feito nas escolas, as dinâmicas das reuniões e as estratégias a adotar consoante os problemas diagnosticados nos alunos. Outro aspeto positivo foi sem dúvida a envolvência que tive com os outros professores, tendo sido útil para ultrapassar a barreira com que olhava para os outros professores como meus superiores, e não como meus colegas. Não há tempo a perder, e a interação com os outros professores é fundamental para aquilo que pode ser o sucesso dos alunos.

Neste sentido, tanto a professora Alexandra como a professora Mavilde ajudaram-me imenso na minha integração, no desenvolvimento do projeto específico, bem como ao colocarem-me ocorrente de toda a documentação e funcionamento da Direção de Turma. Mesmo assim, poderia ter tentado envolver-me mais na solução dos assuntos internos da turma, nomeadamente em relação ao comportamento e à falta de interesse dos alunos, preferencialmente englobando os EE. Contudo, o ano não foi fácil, visto que devido às restrições nunca houve atendimento pessoal aos EE por exemplo, dificultando assim a minha interação.

Dediquei-me então mais ao projeto específico desenvolvido ao longo de todo o ano, e mostrou que de facto todo o trabalho realizado deve ser feito tendo em conta as características da turma, as suas necessidades, os seus pontos fracos e pontos fortes, de modo a definir objetivos adequados e a trabalhar para os alcançar. Realmente toda a sensibilização aos próprios alunos e restante comunidade escolar teve imenso sucesso, em que os alunos elaboraram um trabalho excelente e principalmente desenvolvido com gosto, terminando com a exposição de todo o trabalho feito ao longo do ano. Também o seminário foi muito bem conseguido, mesmo que para um número reduzido de participantes. Mas aos presentes, o objetivo de sensibilização foi concretizado, e um aspeto muito positivo foi ter conseguido também passar a mensagem à Direção da escola sobre as vantagens e a

importância deste tipo de iniciativas, tanto sobre os temas a tratar como do trabalho conjunto entre alunos, EE e CT.

Por fim a saída de campo, indo de encontro ao que a escola “deve ser capaz de responder, especificamente, às suas necessidades educativas e formativas sem prejuízo de outras em que se revelem úteis e adequadas à sua natureza de espaço público de educação e formação” (Valente dos Santos, 2012; p.44), em que mais uma vez se passou a mensagem de que é fácil e possível realizar este tipo de eventos, principalmente utilizando os recursos da região, sendo assim expectável mais eventos deste género no futuro. Para mim, toda a logística e organização levou-me obviamente a adquirir novas experiências, e tendo em conta todo o enquadramento da saída de campo com base no projeto específico, para os alunos foi também uma experiência rica em atividades relacionadas com o meio onde viviam, podendo contrariar no futuro os hábitos do sedentarismo. De referir que as Atividades de Exploração Natureza introduzidas na saída de campo tiveram o objetivo de fomentar e sensibilizar os alunos para a atividade física e o próprio contacto e preservação da Natureza, através da ligação com as restantes disciplinas, contando ainda com a aproximação dos encarregados de educação à comunidade escolar, através dos lanches saudáveis e do próprio seminário, em que acabaram por disponibilizar bicicletas e material de proteção aos alunos que não tinham, tendo como resultado final o prazer que os alunos tiveram ao longo de toda a atividade.

3. DESPORTO ESCOLAR

3.1. Caracterização

O DE é um meio que visa a promoção do sucesso educativo e de um estilo de vida saudável tal como o desenvolvimento nas áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade (Direção Geral da Educação, 2020), no entanto, na EB23P a cultura do DE não tem sido a ideal, uma vez que há vários anos que não existe Projeto de DE e consequentemente DE externo/competitivo com grupos-equipa. Basílio afirma que “enquanto parte integrante do Projeto Educativo e do Plano de Atividades dos estabelecimentos de educação, o Desporto Escolar deve estar ao serviço da missão da escola” (Basílio, 2014; p.50) contrariando assim a realidade na EB23P, uma vez que o DE não é visto como parte da solução.

Mesmo dentro da própria escola, de forma interna, apenas o professor Miguel tem tentado desenvolver alguma dinâmica, nomeadamente através de multi-atividades, tendo algum sucesso no que diz respeito à adesão dos alunos, mas demonstrando claramente a falta de ação existente pelo GEF, muito por força de não existirem mais horas atribuídas para o DE aos restantes professores.

Visto que neste ano letivo não existiu nenhum professor com horas atribuídas para o DE, apenas eu tinha essa possibilidade, e assim optei também pelas multi-atividades devido às restrições impostas pela escola derivadas da pandemia. Estas restrições limitaram a prática a apenas modalidades individuais ou a pares, de forma a evitar o contacto entre alunos, especialmente de turmas diferentes. De referir que todo o Plano Anual de Atividades foi suspenso devido à pandemia, e assim não foram realizadas atividades como corta-mato ou mega-sprint.

Monteiro afirma ainda que o DE é a “prática facultativa, vocacional e opcional de uma actividade física devidamente enquadrada por professores de educação física para todos aqueles alunos que a querem praticar” (Monteiro, 2001; p.24), pretendendo-se assim contribuir para o aumento dos níveis de AF dos alunos, promovendo a participação e inclusão dos mesmos. Dentro das multi-atividades, tendo em conta as restrições, espaços e materiais e sabendo que “A prática desportiva deve ser precoce, multiforme e politécnica”, a ideia passou por proporcionar aos jovens uma grande diversidade de atividades de forma a orientar a ação pedagógica para “promover o desenvolvimento global das aptidões” (Melo de Carvalho, 2010; p.27). Assim optei pelas modalidades de Badminton, Patinagem, Atletismo, Orientação, Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, treino da técnica em JDC e Condição Física, de forma a divulgar uma oferta razoável e a abranger o maior número possível de alunos, uma vez que o DE se deve afirmar “como uma actividade particularmente favorável à satisfação

dos interesses e necessidades” dos indivíduos (Lima, 1988; p.120), sabendo que pelas características práticas do DE, e como extensão à EF, por norma “Permite uma quantidade considerável de atividade dos alunos em toda a escola. Acontece que também é uma área do currículo com muitos recursos” (Both & Ainscow, 1998; p.215), reunindo assim condições para agradar a um vasto leque de alunos.

O reduzido número de inscrições foi desde logo uma das restrições impostas pela Direção da escola com o limite de 8 alunos por treino, para além dos horários limitados e também com o medo e receio por parte dos alunos e EE em contribuir para o aumento dos contágios. Uma vez que tanto 2º como 3º ciclo tinham apenas 1 treino semanal de 50 minutos em diferentes horários, tentei abordar um número vasto de matérias, de forma a criar uma oferta diversificada e diferente da habitual dada nas aulas de EF, tentando cativar os alunos através de matérias em que pudessem potenciar as suas capacidades.

Os treinos eram à 6ªF, para o 3º ciclo imediatamente após o término das aulas, das 16:30 às 17:20, e para o 2º ciclo das 17:30 às 18:20. Embora o 2º ciclo apenas tivesse aulas da parte da manhã, mas por uma questão de gestão de horários tendo em conta o roulement das aulas de EF, a disponibilidade dos espaços e os horários da própria escola, não foi possível de outra forma. Reconheço obviamente que os horários dificultaram as inscrições no DE, uma vez que, se para os alunos do 3º ciclo facilitou a questão dos treinos terem sido imediatamente a seguir às aulas, para o 2º ciclo esta questão foi diferente. Para piorar a situação, de salientar que qualquer aluno inscrito no DE não tinha acesso aos transportes devido à limitação horária destes, e tratando-se de uma escola que abrange uma área muito grande, os alunos com residência fora de Pegões ficavam obviamente prejudicados.

Quanto aos espaços, o aspeto mais positivo foi ter sempre a totalidade dos 3 espaços disponíveis em ambos os horários, embora até ao final do 2º período não pudesse utilizar o espaço exterior devido à falta de iluminação, limitando assim um pouco a abordagem de algumas matérias como Atletismo ou Patinagem, visto que, por exemplo os patins deixavam marcas no piso dos espaços interiores, havendo assim apenas autorização para a sua prática no exterior. Tratando-se de várias matérias e de poucos alunos, a abordagem às matérias incidiu num plano por etapas, conforme indica o Quadro 13.

Quadro 13 - Plano Anual DE

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
2º Ciclo (Fora das aulas)	Avaliação Inicial: - Ginástica Aparelhos;	- Ginástica Solo.	- Técnica Individual Voleibol e Basquetebol;	- Orientação
3º Ciclo (Fora das aulas)	- Ginástica Solo; - Badminton.	- Badminton.	- Orientação.	- Patinagem - Corrida Barreiras.
Escola (Aulas EF)			- Olimpíadas de Atletismo.	- Olimpíadas de Atletismo.

3.2. Projeto Pessoal

Tratando-se de multi-atividades, e algumas que não foram abordadas nas aulas de EF ou mesmo no 1º ano do Mestrado, os objetivos passaram obviamente por adquirir um maior grau de conhecimento sobre essas mesmas modalidades, através do estudo e da pesquisa, aplicando posteriormente na prática.

Também o DE teve a mesma lógica e metas da lecionação no que diz respeito ao melhor cumprimento possível do protocolo AGIC, visto que o foco foram os alunos e o seu processo de ensino-aprendizagem. Assim, acabei por ter mais oportunidades de prática para além das aulas de EF, de modo a desenvolver as minhas capacidades. Por fim, tratando-se o DE para todos os alunos, permitiu que pudesse estar em contacto constante com alunos de vários anos de escolaridade tanto do 2º como do 3º ciclo, levando-me assim a desenvolver a minha capacidade de adaptação para cada contexto.

3.3. Projeto Apoio à EF

Tendo em conta as dificuldades de muitos alunos em EF, e que o pouco tempo de prática não é de todo suficiente, o projeto que pretendi desenvolver passou pela criação de aulas de apoio à disciplina, tendo em conta todos os benefícios que estão associados à prática de AF, até porque segundo Rosado “a educação física possui um conjunto de potencialidades incisivas sobre os aspetos do desenvolvimento pessoal e social dos alunos, na medida em que promove a realização de objectivos em três grandes domínios: psicomotor, cognitivo e sócioafectivo” (Rosado, 1995; p.5), devendo assim ser parte da vida dos alunos.

Conhecendo as recomendações da DGS para a AF nos jovens, a EF tem um papel determinante, uma vez que grande parte dos adolescentes são fisicamente inativos nos seus momentos de lazer. É por isso fundamental que os alunos menos ativos e com mais dificuldades aproveitem os poucos momentos de prática que têm, sendo a EF e o DE uns desses poucos momentos, de modo a que os alunos adquiram um capital de conhecimentos e habilidades que os permitam permanecer ativos ao longo da vida.

Com o projeto em causa pretendi acolher alunos com mais dificuldades nas aulas de EF, ou mesmo alunos com outras capacidades mas com objetivos de melhoria, sugeridos pelos restantes professores através de um trabalho cooperativo, tendo em conta as necessidades de cada aluno a trabalhar, indo de encontro a Pina, que afirma que “escola enquanto organização desempenha um papel importante no desenvolvimento integral das crianças” (Pina, 2002; p. 25).

O grande objetivo passava pelos alunos cumprirem com êxito os Critérios de Avaliação em EF, aumentando assim as suas capacidades e competências, desenvolvendo e focando

nas atividades mais críticas através da prática, dando oportunidade a todos os alunos sem exceções, ou sem os direcionar para outras funções como defende o Modelo de Educação Desportiva, que indica que entre outros, os alunos devem ser jornalistas ou gestores (Gouveia et al., 2000).

Prentendia-se também com o apoio, aumentar o número de participantes no DE, tal como o aumento da motivação intrínseca aos alunos já inscritos e aos sugeridos para apoio, privilegiando a inclusão, ou seja, um esforço de mudança e melhoria da própria escola, proporcionando a todos as melhores condições de aprendizagem, sucesso e participação, criando oportunidades de acesso a uma educação de qualidade (Leitão, 2010).

Com a implementação deste projeto a ideia passava também por demonstrar à Direção da escola que seria possível no futuro implementar algo idêntico, pois se existe apoio às outras disciplinas, e tendo em conta todos os benefícios associados, a EF não deveria ficar excluída.

Este projeto ganhou força muito pelas características do DE neste ano letivo, tendo grupos reduzidos, o que iria permitir que pudesse dar a devida atenção individual a casos com maiores necessidades, o que por vezes não acontece nas aulas.

Após a identificação das maiores necessidades, as aulas de apoio teriam a lógica de uma aula normal de EF, mas com maior feedback e intervenção, pretendendo-se que os alunos aproveitassem este complemento para tentar atingir os níveis propostos de forma a ter sucesso nas aulas.

3.3.1. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Tendo em conta toda a incerteza existente devido à pandemia e a espera perante as indicações da DGS sobre em que condições poderia existir o DE, o seu início atrasou bastante, apenas a 20 de novembro sendo eu o único professor e responsável, devido à baixa do professor Miguel.

Esta 1ª etapa foi dedicada essencialmente à preparação para se dar início ao DE, à AI e à criação de rotinas nos treinos, de forma a simplificar o processo e a gerir da melhor forma todos os minutos disponíveis para a prática de modo a rentabilizar os treinos o melhor possível. A divulgação foi feita através de cartazes afixados na escola e pelos restantes professores de EF, e tive ainda que elaborar as fichas de inscrição para os alunos e um documento para ser aprovado em Conselho Pedagógico, onde descriminasse com que moldes se iria realizar o DE.

Como era expectável devido às restrições, limitação de modalidades e de horários, existiram poucos alunos inscritos, apenas 5 para o 2º ciclo e 6 para o 3º ciclo, permitindo

assim a realização de um trabalho mais individual e específico, estando eu mais atento a todas as execuções de cada aluno. Segundo Carvalho, o DE “deve procurar, por um lado, criar condições para uma responsabilização participativa e progressiva dos alunos e, por outro, permitir-lhes a resposta a necessidades de afirmação individual e colectiva” (Carvalho, 1987; p.145), e uma vez que tanto Ginástica Solo como Badminton foram as modalidades com maior interesse demonstrado pelos alunos, de forma a manter os alunos motivados ao fazer o que gostavam, foquei-me mais na AI ao 2º ciclo, à Ginástica Solo, e ao 3º ciclo ao Badminton como atividades contínuas a desenvolver ao longo do ano, indo assim de encontro à compensação e apoio de aprendizagem de matérias, em que os alunos demonstraram também mais dificuldades. Desta forma, bastaram 2 treinos para realizar a AI, uma vez que tendo poucos alunos em cada ciclo, e avaliando apenas 1 matéria, considerei serem suficientes, mostrando os resultados no quadro 14.

Quadro 14 - Avaliação Inicial | Perspetivas final 2ª Etapa para o 2º Ciclo

2º Ciclo - Ginástica Solo	1		2		3		4		5	
Sequência	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos								-		
Cambalhota à retaguarda, com saída com os pés juntos				-		-		-		-
Subida para pino		-		-		-		-		-
Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto		-		-		-		-		-
Posições de flexibilidade		-		-		-		-		-
Sequência c/ Fluidez										
Cambalhota à frente, com as pernas afastadas		-		-		-		-		-
Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas		-		-		-		-		-
Pino de braços, terminando em cambalhota à frente		-		-		-		-		-
Roda		-		-		-				-
Posições de flexibilidade		-		-		-		-		-

Legenda: ■ Não cumpre | ■ Cumpre

Após a AI, no Quadro 14, verifiquei que para o 2º ciclo, apenas o aluno 4 cumpria o nível Introdução, tendo os outros alunos bastantes dificuldades, fruto de terem experimentado pela primeira vez realizar a maior parte das execuções. A AI foi relativamente fácil de abordar, tratando-se apenas de 5 alunos, em que cada um tinha vários colchões para a realização dos elementos gímnicos. Tendo em conta o contexto dos treinos, as expectativas foram obviamente otimistas para que todos os alunos conseguissem alcançar os objetivos também presentes no Quadro 14. De referir que em novembro foi a primeira vez que estes alunos entraram no ginásio, o que reflete a má organização do GEF, mas por outro lado, reforça a importância do DE como complemento.

Quanto ao 3º ciclo, ao longo das 2 aulas todos os alunos jogaram contra todos, de forma também a perceber exatamente o nível de cada um. À semelhança do 2º ciclo, também as perspetivas de alcançar os objetivos eram otimistas, conforme o Quadro 15.

Quadro 15 - Avaliação Inicial | Perspetivas final 2ª Etapa para o 3º Ciclo

3º Ciclo - Badminton	1		2		3		4		5		6	
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Posição base												
Desloca-se												
Diferencia os tipos de pega												
Clear												
Lob												
Serviço, curto e comprido												
Amorti												
Drive												
Remate												

Legenda: ■ Não cumpre | ■ Cumpre

De referir que a heterogeneidade presente abriu perspetivas para um trabalho variado, podendo agrupar os alunos com maiores dificuldades com os alunos com menos dificuldades, ou juntando os alunos por nível, dependendo do tipo de trabalho a realizar.

Em relação ao projeto de Apoio à EF, nesta etapa a proposta foi feita aos restantes professores do GEF e à Direção, tendo sido aceite, servindo a próxima etapa para observação e identificação dos alunos, mas orientando os treinos aos alunos presentes nesse sentido.

3.3.2. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Um dos objetivos para a 2ª etapa, tal como em todas, seria através dos professores de EF e dos alunos inscritos no DE, angariar mais alunos através do convite, de forma a ter sempre o número máximo de inscrições possível para aumentar a prática desportiva na escola, o que infelizmente não aconteceu, tendo mantido os mesmo alunos.

Após a AI, defini as prioridades a trabalhar com cada aluno, e como demonstra o Quadro 16, para o 2º ciclo foi essencialmente através de situações individuais, trabalhando os elementos gímnicos de forma isolada na sua íntegra e com progressões, estando estas em maior foco numa fase inicial, nomeadamente utilizando circuito com diferentes formas de rolamentos ou cambalhota à frente em plano inclinado.

Quadro 16 - Situações de Aprendizagem da 2ª Etapa para o 2º Ciclo

Quadro 10 Situações de Aprendizagem da 2ª Etapa para o 2º Ciclo						
Ginástica Solo	Não Introdução			Elementar		
	Nº	Objetivos	Exercício	Nº	Objetivos	Exercício
	1	- Cambalhota à frente;	- Planos inclinados.	4	- Roda.	- Roda por cima do banco sueco.
	2	- Cambalhota à retaguarda.	- Subida no espaldar			
	3	- Subida para pino				
	5					
CE	10x cada elemento isolado			10x roda 10x Sequência		

Legenda: CE – Critérios de Êxito

Os objetivos propostos foram cumpridos, tendo até sido superados em alguns alunos como indica o Quadro 17, tendo sido o caso do aluno 4, em que para além da roda, conseguiu também alcançar com sucesso o pino de braços terminando em cambalhota à frente, ficando assim mais próximo de elaborar uma sequência com fluidez, trabalhando segundo os métodos apresentados por Guimarães e Serranito (1991). Destaque também para as alunas 2 e 3, que para além de terem alcançado o objetivo da cambalhota à frente, iniciaram ainda o trabalho para a cambalhota à retaguarda. Sem dúvida que as progressões, neste caso subida para pino no espaldar e cambalhota em plano inclinado, foram bastante importantes para alcançar o resultado final.

De forma a tornar o trabalho mais completo e dinâmico, indo também de encontro aos objetivos, em todos os treinos procurei trabalhar o desenvolvimento da força, específico para cada aluno tendo em conta as suas necessidades, como o trabalho da força inferior e superior para os alunos com dificuldades na cambalhota, e da flexibilidade inferior para o aluno com dificuldades na execução da roda.

Quadro 17 - Avaliação 2ª Etapa | Perspetivas final 3ª Etapa para o 2º Ciclo

2º Ciclo - Ginástica Solo		1		2		3		4		5	
Sequência		2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª
Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos			-		-		-		-		-
Cambalhota à retaguarda, com saída com os pés juntos			-		-		-		-		-
Subida para pino											
Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto											
Posições de flexibilidade											
Sequência c/ Fluidez											
Cambalhota à frente, com as pernas afastadas			-		-		-		-		-
Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas			-		-		-		-		-
Pino de braços, terminando em cambalhota à frente			-		-		-		-		-
Roda			-		-		-		-		-
Posições de flexibilidade			-		-		-		-		-

Legenda: ■ Não cumpre | ■ Cumpre

Tais avanços em tão poucos treinos, deveu-se também obviamente ao tempo dedicado a cada aluno, sendo poucos foi mais fácil prestar o meu auxílio para o seu desenvolvimento, destacando ainda a importância de um feedback constante e prescritivo para a realização correta de todos os movimentos.

Para o 3º ciclo, como indica o Quadro 18, os treinos foram muito à base de situações de jogo 1+1 e 1x1, e também de situações isoladas como no correto posicionamento base, terminando sempre com competição no final de cada treino.

Quadro 18 - Situações de Aprendizagem da 2ª Etapa para o 3º Ciclo

Badminton	Introdução -			Introdução +			Elementar -		
	Nº	Objetivos	Exercício	Nº	Objetivos	Exercício	Nº	Objetivos	Exercício
	1 2 3	- Desloca-se; - Posição base.	- Dar toques com o volante de variadas formas; - 1+1 s/ rede, bater volante o mais alto possível p/ colega; - 1+1 s/ rede, fazer passes em corrida lenta.	6	- Diferencia tipos de pegs.	- 1+1 s/ rede, bater volante sempre deitados/sentados; - 1+1 c/ rede, bater volante só por baixo/cima (direita e esquerda); - 1+1 c/ rede.	4 5	- Serviço curto e comprido;	- Individual contra parede; - 1x1.
	CE	20 autosses PB cada ação 20 passes c/ colega		20x passes consecutivos em cada		10x seguidas cada elemento			

Legenda: CE – Critérios de Êxito | PB – Posição Base

No 3º ciclo também os objetivos foram alcançados tal como demonstra o Quadro 19, conseguindo-se ainda mais alguns, nomeadamente a aluna 3 em que para além de ter conseguido incutir a posição base antes da ação do adversário, conseguiu também deslocar-se com frequência, tendo um exercício individual de aquecimento ajudado bastante, em que a aluna tentava progredir no campo de uma linha final à outra, batendo o volante para a frente e para cima usando os diferentes tipos de pega, tendo de se deslocar para bater novamente, sem deixar cair. Tal como no 2º ciclo, considero que tais resultados se deveram bastante à enorme oportunidade de prática dos alunos, não havendo em momento algum tempos de espera, e também ao meu feedback corretivo constante, visto que eram poucos alunos e consegui visualizar com mais detalhe todas as suas ações, ajudando-os também de forma mais pormenorizada e atenta.

Quadro 19 - Avaliação 2ª Etapa | Perspetivas final 3ª Etapa para o 3º Ciclo

3º Ciclo - Badminton	1		2		3		4		5		6	
	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª
Posição base	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Desloca-se	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Diferencia os tipos de pega	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Clear	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lob	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Serviço, curto e comprido	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Amorti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Drive	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Remate	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Legenda: ■ Não cumpre | ■ Cumpre

Tratando-se o Badminton de uma modalidade em que não estava completamente à vontade, efetuei uma pesquisa de modo a obter mais conhecimento, e o site da Federação Portuguesa de Badminton contribuiu imenso para isso, uma vez que tem bastante conteúdo

interessante, tal como uma proposta de aprendizagem realizada por Quinaz (1986), começando eu a seguir a mesma proposta para aplicação nos treinos.

À semelhança dos treinos do 2º ciclo, também foi feito em todos os treinos através de circuito, um trabalho de força inferior, média, superior e resistência, sendo esta mais adequada ao esforço que a modalidade exige, seguindo os exercícios presentes no Apêndice IX. No entanto, não foram identificadas melhorias significativas, uma vez que os alunos tiveram apenas quatro treinos em um mês e meio, servindo acima de tudo para incutir as rotinas e dinâmicas dos exercícios pretendidos

Quanto ao projeto específico, fui ao longo da 2ª etapa lembrando os professores sobre a identificação de alunos para o apoio à EF, ficando combinado que seriam sugeridos ao apoio após as avaliações, portanto no início do 2º período, de modo a perceber realmente as dificuldades dos alunos e que tipo de planeamento poderia ir de encontro às suas necessidades, em concordância com o seu professor de EF.

Senti ainda necessidade de prolongar mais duas semanas a 2ª etapa, visto que no mês de dezembro não houve dois treinos, um devido à observação da minha aula por parte do Professor Orientador Universitário Rui Petrucci, em que o DE é imediatamente após a aula, e o outro devido a ter sido sujeito a uma intervenção cirúrgica.

3.3.3. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

De todas as áreas, foi o DE a única área a parar completamente no confinamento, o que levou a que regressasse ao que estava inicialmente programado para os treinos, multi-atividades, visto que toda a lógica de progressão foi afetada, e visto que aquando do regresso, as condições meteorológicas já eram favoráveis para os treinos no exterior, optei assim por proporcionar mais e variadas experiências aos alunos. Portanto, tudo o que estava inicialmente planeado para esta etapa, continuando o trabalho da Ginástica Solo para o 2º ciclo e Badminton para o 3º ciclo ficou sem efeito, tendo assim alterado o planeamento.

Para além da Ginástica de Aparelhos, nomeadamente trave e mini-trampolim, foi também abordado Basquetebol e Voleibol numa lógica individual, incidindo mais nos aspetos técnicos da cada modalidade. Também se trabalhou a aptidão física, Patinagem e Atletismo através da Corrida de Barreiras para ambos os ciclos, não tendo havido mais inscrições, e por isso trabalhando com os mesmos alunos que iniciaram os treinos, mesmo com uma assiduidade irregular por parte dos alunos do 3º ciclo.

Quanto ao projeto específico, considero que a ideia não vingou totalmente devido à longa paragem numa altura em que iria avançar e também pela dificuldade de horários, interesse e disponibilidade dos pais e alunos. No entanto, as aulas permanentes de apoio à

EF foram sugeridas à Direção no seminário sobre o DE, com a intenção que estas ficassem integradas no DE de modo a implementar uma cultura de apoio à EF, como nas outras disciplinas.

3.3.4. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

A última etapa do DE deixou-me com um misto de sensações. Se por um lado, a ideia total do projeto específico não foi completamente cumprida pelos motivos já apresentados e não houve um único treino para o 3º ciclo por ausência dos alunos, por outro lado as atividades desenvolvidas tiveram imenso sucesso, e foram de encontro ao planeado. Nos treinos com o 2º ciclo, mantendo as multi-atividades, foi abordada a Orientação inicialmente através de oricones, em que os alunos teriam que seguir o percurso de cones ilustrado no mapa, e depois através de um mapa muito simples com o espaço escolar, segundo a metodologia de Rodrigues & Ferreira (2010). A experiência foi bastante positiva e divertida uma vez que os alunos nunca tinham vivido algo idêntico, ficando assim já com algumas bases para o futuro. Também a Patinagem, para além de ter sido algo do agrado dos alunos, visto não ser comum às aulas de EF na EB23P, e tendo em conta o nível inicial apresentado pelos alunos onde não cumpriam qualquer parâmetro do nível Introdução, em que como exemplo nem sequer se conseguiam colocar de pé com os patins ou deslocar-se sem apoio, foi uma experiência ótima uma vez que os alunos terminaram o ano a executar percursos, mesmo que com algumas limitações, mas sem ajuda, e por isso com uma progressão notável. Tal como planeado, abordei também a Ginástica de Aparelhos no mini-trampolim e na trave, pois os alunos em questão tiveram muito poucas oportunidades de prática nas suas aulas no ginásio.

Considero assim que especialmente para o 2º ciclo, em que os alunos foram os mais assíduos, o DE foi uma experiência ótima, embora tivesse poucos alunos mas que permitiu que estes tivessem acesso a práticas que nunca tinham experienciado. Quanto ao 3º ciclo, também ele com poucos alunos presentes, o sucesso foi menor devido à sua inconstante assiduidade, mas ainda assim houve espaço para alguma progressão. Importa referir ainda que a opinião de todos os alunos em relação ao DE foi positiva, ficando estes mais iludidos sobre o que é realmente o DE, e ficando eles também com todo o interesse em participar no próximo ano letivo.

3.4. Olimpíadas de Atletismo

Visto que o DE não teve o impacto esperado devido a todas as restrições já referidas, tive a iniciativa de realizar no 3º período as Olimpíadas de Atletismo, uma competição que consistiu em provas de Velocidade de 40m e Salto em Comprimento, em que todos os alunos

da escola participaram. Inicialmente a ideia seria realizar um torneio de Badminton e/ou Olimpíadas de Ginástica em diferentes horários, mas em conjunto com o GEF percebi que o sucesso poderia não ser muito diferente dos treinos do DE, ou seja, haver poucas inscrições devido a todas as restrições. Também a ideia inicial seriam 3 provas, juntando o Lançamento do Peso, mas novamente em conjunto com o GEF, devido às exigências técnicas e a pouca abordagem à matéria por parte dos outros professores, ficaram apenas as provas de execução mais simples.

O objetivo destas olimpíadas passou por demonstrar que a educação desportiva pode ser inclusiva, tratando-se de uma competição para todos os alunos da escola. Esta prova ganha ainda mais destaque visto que foi dada a oportunidade de prática aos alunos para experienciarem as várias formas de competição, tendo anteriormente sido através do confronto no Badminton, concurso na ginástica e agora no salto em comprimento, e tendo também sob a forma de corrida individual, em que ninguém depende dos resultados dos outros, sendo o mérito exclusivamente individual através de prova formal.

Assim, para a 1ª fase de apuramento dos 10 finalistas de cada escalão de cada prova, desloquei-me às aulas de EF dos restantes colegas e levei comigo grupos reduzidos de alunos para o espaço exterior, para que estes fizessem as suas provas individuais de forma a obterem os melhores registos possíveis. Embora tenha sido uma competição que inicialmente não estava prevista realizar, considero que causou bastante entusiasmo nos alunos e até mesmo nos professores do GEF, conseguindo-se criar assim uma dinâmica muito divertida e entusiasmante de DE na escola.

Depois de completa a 1ª fase, seguiu-se para a fase final, com apenas os 10 melhores classificados de cada prova em cada escalão. Esta fase funcionou de forma idêntica à fase de apuramento, em que me deslocava às aulas dos colegas do GEF e registava os resultados dos alunos. As Olimpíadas de Atletismo tiveram assim um impacto e sucesso enormes na comunidade escolar, desde alunos, a professores, até às auxiliares da escola. Foi algo que me deu um grande gosto realizar, especialmente nas fases finais, em que via alunos durante os intervalos a treinar para alcançar melhores resultados, ou a perguntar constantemente quando é que os resultados seriam publicados. Isto espelha o interesse dos alunos pela prova, pela competitividade e também pelo companheirismo, uma vez que mesmo tratando-se de uma prova individual, assisti a momentos de cooperação entre os alunos para alcançarem o melhor resultado possível através dos treinos em conjunto e do próprio feedback entre eles mesmos. No final, foi entregue aos 3 melhores classificados de cada escalão um diploma de participação/classificação. Foi de facto uma competição com enorme impacto na comunidade escolar, e que certamente abriu portas para o futuro do DE na escola. Os objetivos foram alcançados, uma vez que se criou entusiasmo, tendo eu ainda presente a

imagem dos alunos em frente às classificações, comparando os resultados aos dos colegas, ou a treinar durante os intervalos, criou-se também assunto por toda a escola, e acima de tudo uma cultura de iniciativa em que todos os alunos da escola participaram, divertiram-se e aprenderam, pois muitos não tinham por exemplo conhecimento das regras do salto em comprimento.

3.5. Conclusões

Obviamente que todas as áreas foram negativamente influenciadas pela pandemia, mas a meu ver, o DE foi a área mais afetada, começando logo na demora das indicações da DGS e nas limitações impostas pela Direção da escola para a realização do mesmo. Estas restrições atrasaram o início do DE e limitaram bastante a oferta e os moldes de funcionamento.

Posto isto, tive que adaptar-me ao contexto e tentar retirar todos os aspetos positivos desta situação, tendo os alunos experienciado várias modalidades, nomeadamente modalidades menos comuns às aulas de EF abordadas na EB23P, e também o facto de terem sido grupos com poucos alunos, o que permitiu com que o meu acompanhamento fosse mais pormenorizado, e assim que os alunos tivessem uma progressão notória em pouco tempo, fruto também de muita oportunidade de prática a que os alunos estiveram sujeitos.

Assim, mantive as multi-atividades durante todo o ano, à exceção da 2ª etapa onde procurei ir de encontro ao que os alunos mais gostavam, e visto ter muito poucos alunos, era fundamental mantê-los motivados, o que aconteceu de forma razoável. Esta exceção apenas durou na 2ª etapa devido ao confinamento, em que o DE parou na totalidade, onde toda a lógica de progressão foi afetada, e assim optei por voltar às multi-atividades no regresso às aulas presenciais. Esta decisão considero ter sido a correta, até porque o desenvolvimento dos alunos foi bastante afetado, e o que estes mais necessitavam no momento era realmente de vivenciar variadas matérias, servindo como complemento à EF.

A escolha pelas Olimpíadas de Atletismo foi das melhores dinâmicas desenvolvidas neste estágio, tendo sido um complemento às atividades contínuas. O objetivo era aproximar os alunos ao DE, dando oportunidade de diferentes tipos de prática, tornando a experiência dos alunos mais rica e completa, tendo estes tido confrontos, concursos, e corridas, acabando por ser uma atividade com bastante sucesso. Ao longo de 1 mês, toda a escola andou entusiasmada com a competição, levando até o assunto para fora das aulas e da escola, essencialmente através dos treinos para as provas.

O projeto de Apoio à EF, que classifico como uma inovação educacional forte pela introdução de uma ideia nova e com bastante potencial, sendo já comum nos professores de

Educação Física (Valente dos Santos, 2012), talvez devido à nossa capacidade de interação com os restantes colegas e constante procura pelas melhores condições para o ensino, não teve o impacto desejado por diversos fatores. Em primeiro lugar, precisamente no momento do começo, iniciou-se o confinamento. Depois, o interesse dos alunos e dos EE era bastante duvidoso, porque se nas outras disciplinas em que infelizmente se dá outra importância e os alunos não frequentam o apoio com assiduidade, as perspetivas eram idênticas para a EF. No entanto, ficou a ideia, a meu ver bastante útil e pertinente, e foi lançada também à Direção da escola a hipótese de implementar este apoio no próximo ano letivo, através precisamente do DE, uma vez que é suposto existirem mais e variados horários para os treinos, e também com uma dinâmica interna forte. Para todos os efeitos, este projeto existiu, mas em menor escala, tendo sido utilizado apenas nos alunos que já frequentavam o DE. Contudo, “será considerado inovador aquilo que obtiver resultados positivos segundo os objetivos definidos por uma apreciação daqueles que controlam o processo” (Tavares, F., 2018; p.10), e sem dúvida que os resultados foram bastante positivos nos alunos em causa, tendo melhorado as aprendizagens na Educação Física, principalmente os que tinham maiores dificuldades, em que mais uma vez, o principal objetivo foi aumentar o tempo de prática através das atividades internas.

“A inovação leva-nos ao campo da tecnologia social, à descoberta da combinação de meios mais eficientes para atingir fins específicos” (Jesus e Azevedo, 2020; p.26) e por isso os moldes com que o DE se realizou levou-me a pesquisar mais sobre todas as matérias abordadas, e a procurar formas de manter os alunos motivados, principalmente através da variedade de exercícios e dos desafios propostos.

4. SEMINÁRIO

4.1. Identificação do problema

A área do Seminário teve como principal objetivo identificar um problema existente no GEF e consequentemente na escola, de forma a dar o meu contributo a solucionar essa lacuna, através da intervenção sobre o tema.

Assim, cheguei à conclusão que entre outros problemas, o facto de não existir DE na EB23P era demasiado grave para passar impune, e por isso trabalhei sobre o tema, nomeadamente a sua implementação na escola, uma vez que não existia Projeto de DE, excluindo desde logo a dinâmica externa, havendo apenas de forma interna mas no âmbito do estágio pedagógico, não sendo na minha opinião suficiente, indo de encontro a Sampaio que afirma que “a dinamização interna da escola através das actividades desportivas é a base do desenvolvimento do desporto escolar” (Sampaio, 2008; p.28).

Num passado já algo distante, o agrupamento teve durante muitos anos uma dinâmica interessante de DE, tendo-se já realizado campeonatos regionais de Ténis de Mesa e concelhos de Corta-Mato, para além de muitas competições com outras escolas no âmbito da atividade externa dos seus grupos-equipa. No entanto, desde o ano letivo de 2015/2016 que a EB23P não tem Projeto de DE, tendo participado pela última vez nos quadros competitivos com 2 grupos-equipa em 2013-2014.

Nos últimos anos, para além das atividades definidas no Plano Anual de Atividades como Corta-Mato, «MegaSprinter» e «Inter-Turmas», tem existido alguma dinâmica interna de DE pelo professor Miguel em várias modalidades com algumas inscrições, mas no entanto e a meu ver, tendo em conta a dimensão da escola e todos os benefícios consequentes da prática do DE, é fundamental que este esteja completamente implementado de forma definitiva na escola, preferencialmente de carácter externo, também com todos os benefícios que isso acarreta, podendo também a competição externa ser um incentivo para o aumento do número de inscrições, pois “22% de praticantes entre a população de um qualquer tipo de prática, desses, somente 3% se dedicam ao desporto dito federado e, entre a população escolar a percentagem dos alunos que participam no desporto escolar não atinge os 10%” (Melo de Carvalho, 2010; p.9), contribuindo claramente a EB23P para este reduzido número.

Segundo a Direção da escola e o GEF, e após conversa informal com os mesmos, os motivos para que nos últimos anos a escola não tenha tido DE externo são vários, nomeadamente instabilidade do quadro docente e logística. A instabilidade de professores foi de facto uma realidade, uma vez que de ano para ano tem existido uma forte alteração de professores de EF, e os poucos professores pertencentes ao quadro não apresentam muita disponibilidade, dificultando assim a implementação regular do DE, e obviamente transpondo

para os alunos essa irregularidade. Quanto à logística, deveu-se essencialmente à pouca procura por parte dos alunos, provavelmente consequência de não existir oferta, à falta de transportes, falta de interesse/disponibilidade por parte dos pais, e também devido a grandes distâncias para outras escolas, dificultando todos os aspetos referidos.

Trata-se da única escola da CLDE da península de Setúbal que não tinha Projeto de DE, e uma das poucas a nível nacional, retratando por isso a gravidade da situação, uma vez que não contribui da melhor forma para o desenvolvimento dos alunos, limitando bastante as suas oportunidades no meio escolar e aquilo que os alunos podem retirar, aprender e adquirir com toda a sua envolvimento. Isto vai de encontro a Bento, que “defende que a escola constitui não apenas a única instituição social onde todas as crianças e jovens se juntam, mas também o único local onde podem e devem ser apreciadas experiências e competências no âmbito desportivo” (Bento, 1991; p.190).

Segundo Melo de Carvalho, são inúmeros os valores adquiridos provenientes do DE, para além das capacidades motoras que os jovens podem adquirir e desenvolver, também a “educação para a responsabilização e do respeito pela regra, através da participação activa na organização, da prática e do desempenho de responsabilidades” (Melo de Carvalho, 2010; p.18). Assim, o DE traz um leque de benefícios associados e fundamentais para o desenvolvimento harmonioso dos jovens, sendo indispensável a sua implementação no meio escolar, preferencialmente com a maior variedade possível. É também fulcral que exista um maior número possível de oferta, sendo por isso fundamental transmitir motivação aos alunos para que não abandonem o DE, independentemente de outras atividades ou responsabilidades que os jovens possam ir acumulando, fazendo ver a estes a importância do DE para as suas vidas.

Para além da implementação de DE competitivo/externo na escola, pretendi ainda aumentar a oferta desportiva no agrupamento, aumentar o tempo e a qualidade de prática nos alunos e promover estilos de vida ativos e saudáveis. O principal objetivo passava pela implementação da atividade interna, preferencialmente de forma duradoura e/ou definitiva na escola, acabando a atividade externa por ser uma consequência e um complemento da dinâmica interna, visto que a “organização interna do desporto escolar deve ser obrigatória, mas em que se preserve a total liberdade de adesão por parte dos alunos” (Carvalho, 1987; p.130).

A posição da CLDE bem como do GEF foi bastante clara em relação ao problema existente, uma vez que eram de total acordo quanto à importância da existência do DE, de dinâmica interna e externa. Tanto os professores do GEF, como os responsáveis pela CLDE mostraram-se desde cedo bastante disponíveis em colaborar em tudo o que fosse necessário. Quanto aos elementos da Direção da escola, também foi demonstrada muita receptividade em

estudar e analisar o assunto, assim como os prós e contras resultantes da implementação do DE. Esta questão foi fundamental para a minha decisão em avançar com o respetivo tema, uma vez que o responsável máximo pelo DE é o Diretor da escola, tal como indicado no Decreto-Lei nº95/91, de 26 de Fevereiro, no artigo 7º em que “actividades do desporto escolar organizam-se e desenvolvem-se em cada uma das escolas dos ensinos básico e secundário sob a responsabilidade dos órgãos de gestão da mesma”.

Sabendo do interesse do GEF e da CLDE em colaborar e em alcançar os objetivos, a decisão final recaiu obviamente na Direção da escola, tendo trabalhado durante todo o ano letivo para tentar reverter a decisão tomada há alguns anos atrás, a de desistir do DE.

Obviamente que a existência de DE, para além dos alunos, depende diretamente das entidades referidas anteriormente, uma vez que são os professores do GEF que podem proporcionar da melhor forma possível os momentos de prática aos alunos, bem como sugerir mediante os interesses dos alunos, que modalidades poderão ser mais adequadas para a comunidade escolar.

As infraestruturas da escola para a prática do DE eram bastante razoáveis, uma vez que para além do pavilhão e do ginásio, havia também o espaço exterior polidesportivo, embora sem iluminação artificial, e assim impossibilitando a realização de qualquer atividade no período de Inverno a partir das 17:00. Os materiais existentes também não eram um problema, uma vez que existiam em quantidades bastante razoáveis, estando também num estado muito aceitável quanto à sua conservação.

Os horários de facto eram um problema, visto que nos anos anteriores não havia distinção de ciclos quanto ao horário escolar, e assim face à pandemia o 2º ciclo apenas tinha aulas da parte da manhã e o 3º ciclo da parte da tarde. Outro problema identificado era o transporte para os alunos, tanto para os treinos como para a competição, nomeadamente ao fim de semana, simplesmente por não existir.

De seguida deixo o quadro 20, que indica os passos dados ao longo do ano.

Quadro 20 - Plano Anual do Seminário

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Identificação dos problemas; - Pesquisa bibliográfica.	- Entrega de questionários aos alunos e professores; - Recolha e análise dos dados.	- Contacto com as diversas entidades; - Resolução dos problemas; - Preparação do Seminário.	- Seminário; - Envio do e-mail.

De destacar a recolha e análise dos dados, que permitiu avançar para a resolução de problemas e apresentar as melhores sugestões, tendo o contacto com as entidades sido fundamental de modo a criar as condições necessárias para a implementação do DE.

4.2. 1ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Tal como planeado, na área do Seminário dediquei o primeiro mês e meio de aulas à identificação de possíveis áreas de intervenção. Os objetivos iniciais passavam pela caracterização da escola e identificação de possíveis áreas de intervenção através de observação, leitura de documentos e conversas informais com os professores do GEF e Direção, de forma a poder intervir sobre um tema que pudesse servir de contributo para toda a comunidade escolar. Para esta 1ª etapa reservei todo o restante do mês de setembro e outubro, de forma a acompanhar as etapas das restantes áreas e detetar as lacunas existentes.

Tendo em conta os meios utilizados, essencialmente através da observação, pesquisa e questionamento a alunos e professores, foram identificados vários problemas, como a inexistência de um protocolo de AI, falta de Critérios de Avaliação na área dos conhecimentos, o pouco reconhecimento de Atividades de Exploração Natureza como matérias obrigatórias e a inexistência de DE na escola.

Embora os temas anteriores tenham sido todos suficientemente fortes para abordar em Seminário, mas tendo em conta a pouca oferta de modalidades na região e o facto de proporcionar aos alunos mais e diferentes oportunidades de prática de AF no futuro, optei pelo DE, de forma a sensibilizar e consciencializar toda a comunidade para a sua importância, pois “é a escola que tem de constituir a base fundamental em que se realiza o ensino/aprendizagem da prática desportiva devidamente integrada no esforço educativo representado pelo Projecto Escola e pela Equipa Educativa” (Melo de Carvalho, 2010; p.27).

Tendo em conta que todos os meus colegas estagiários tinham DE implementado nas suas escolas há vários anos e com dinâmica externa, havendo apenas a exceção do presente ano letivo face à pandemia, e relembrando as dificuldades iniciais que tive para iniciar o DE interno, para além de todos os benefícios associados ao desenvolvimento dos jovens, foram factos que influenciaram bastante a minha escolha, uma vez que me alertaram para um problema que considerei muito grave, não sendo comum uma escola não ter sequer qualquer tipo de oferta externa, não esquecendo que, segundo Carvalho, a função da escola e do DE é a de “garantir o acesso ao conhecimento da cultura física e contribuir para a formação total da personalidade do aluno” (Carvalho, 1987; p.59).

4.3. 2ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

De forma a perceber a disponibilidade e interesse dos alunos e dos professores do GEF, elaborei e entreguei um questionário segundo os métodos de pesquisa de Thomas & Silverman (2012), para recolher dados relacionados com as suas preferências de

modalidades, possíveis problemas e entraves para a implementação do DE. A amostra foram assim 241 alunos da escola e os 4 professores de EF, tratando-se dos principais intervenientes, em que a oferta deveria ir de encontro às preferências dos alunos e disponibilidade dos professores (Sampaio, 2008).

Assim, como indica o Apêndice X, junto dos alunos procurei saber o escalão, se alguma vez participaram no DE e se sim, em que modalidades, tal como o seu interesse em participar futuramente e em que modalidades. Um dos problemas inicialmente identificados era o horário dos treinos, e por isso tentei também perceber quais as preferências dos alunos, se antes das aulas, nas horas de almoço ou depois das aulas, tal como o interesse e/ou disponibilidade em participar nas competições ao fim de semana. Considerei fundamental perceber se existia acompanhamento dos EE e quais os motivos no caso de uma resposta negativa, e até que ponto os alunos consideravam importante o DE na sua vida e os seus motivos independentemente da resposta.

No entanto, em vez de, ou para além de perguntar a idade para determinar o escalão, deveria ter perguntado o ano de nascimento, de forma a tornar mais fácil e real a identificação das preferências por escalão. Ainda assim, como os questionários foram preenchidos a 3 semanas do final do ano civil, a margem de erro era bastante reduzida, sendo de 3 semanas para 52 no total, havendo assim pouca probabilidade de muitos aniversários até ao final do ano, e por isso a idade que os alunos colocaram no questionário não foge muito à realidade. Assim, existiam alunos para todos os escalões, à exceção do escalão Júnior masculino, e Júnior feminino apenas com 1 aluna que acabou por anular a matrícula.

Analisei os resultados pelo escalão atual, sabendo que no próximo ano letivo muitos alunos mudariam de escalão, partindo do princípio que as suas preferências e prioridades não seriam muito diferentes, ficando os dados completos em Apêndice XII.

Para o escalão Infantil A Masculino e Feminino, o número de alunos existentes era bastante reduzido. Uma vez que um dos objetivos era proporcionar momentos de prática a todo o agrupamento escolar, a solução poderia passar por englobar os alunos do 1º ciclo, uma vez que apenas com os alunos do respetivo escalão que frequentavam o 2º ciclo, não estavam reunidas as condições para formar um grupo-equipa sólido, ou por exemplo para ir de encontro aos requisitos necessários para a inscrição de uma equipa na dinâmica externa.

Com estes dados não considerei o DE competitivo viável neste escalão, sendo preferível implementar de um modo interno, de forma a incutir nos mais jovens a prática do DE nas suas vidas, visto que nenhum tinha ainda a oportunidade de participar, nem sabendo ao certo do que se tratava. Desta forma, a melhor solução passaria mesmo por oferecer aos alunos variadas modalidades de forma a aumentar a oferta, para que os alunos percebessem aquilo que realmente preferiam.

Os escalões Infantil B Masculino e Feminino, de uma forma global apresentaram bastantes condições para arrancar, tendo em conta o número de alunos que demonstrou interesse, na Figura 4, especialmente se compararmos com o número de alunos que já participou no DE, como indica a Figura 3, com apenas 5 alunas e 9 alunos a terem experienciado o DE, 12,8% e 15,3% respetivamente da totalidade dos alunos deste escalão.

Figura 3 - Alunos do escalão Infantil B que já participaram no DE

Infantil B – Sub13			
F (39)		M (59)	
5	12.8%	9	15.3%
Ginástica - 3		Headpong – 4	
Natação – 2		Futsal – 3	
Vôleibol – 2		Basquetebol-3	
Badminton - 1		Ginástica – 2	
-	-	Badminton – 2	
-	-	Vôleibol – 1	
-	-	Jogo Mata - 1	
-	-	Atletismo - 1	

Figura 4 - Alunos do escalão Infantil B que tinham interesse em participar no DE

23	59%	30	50.84%
Futsal – 10		Futsal - 22	
G. Solo – 7		Vôleibol - 7	
Badminton – 6		Basquetebol– 7	
Vôleibol – 6		Badminton – 4	
G.Aparelhos-6		BTT – 3	
Atletismo – 5		Andebol – 3	
Patinagem – 5		G. Aparelhos- 3	
Basquetebol-4		Ténis Mesa – 2	
Natação – 4		Jogo Mata – 1	

A disponibilidade mostrada para a competição ao fim de semana e do acompanhamento dos EE também foi bastante aceitável, abrindo boas perspetivas, uma vez que os resultados foram praticamente todos acima dos 50%, ou seja, mais de metade dos alunos indicou que tinha interesse e que seriam acompanhados pelos EE.

Quanto ao escalão de Iniciado Masculino, como se verifica na Figura 5, praticamente 1/4 já tinha participado no DE, o que não deixou de ser um resultado positivo, comparando com os escalões inferiores. Como indica a Figura 6, os escalões de Iniciados apresentaram um maior número de experiência no DE, embora não deixe de ser reduzido, mas que deixou bastante otimismo para o futuro, tendo em conta o número de interessados em participar não só no DE, mas também nas competições ao fim de semana e com o acompanhamento dos pais, tendo sido os resultados acima dos 70% quanto à disponibilidade dos EE, e à volta dos 50% em relação ao interesse em participar ao fim de semana.

Figura 5 - Alunos do escalão Iniciados que já participaram no DE

Iniciado – Sub15			
F (39)		M (50)	
8	20.5%	18	32%
Vôleibol – 4		Headpong – 6	
Futsal – 3		Fitness – 4	
Badminton – 3		Badminton – 3	
Acrobática – 2		Futsal – 3	
Andebol – 2		Ginástica – 2	
Dança – 1		Peteca – 1	
Natação – 1		-	-
Fitness – 1		-	-

Figura 6 - Alunos do escalão Iniciados que tinham interesse em participar no DE

23	59%	29	58%
G.Acrobática-7		Futsal – 16	
Dança – 6		Vôleibol – 8	
Futsal – 4		Badminton – 7	
Vôleibol – 3		Basquetebol-5	
Natação – 3		Ténis Mesa- 4	
Patinação – 2		BTT – 3	
G. Solo – 2		Andebol – 2	
Basquetebol-2		Ténis – 2	
Badminton – 2		Atletismo – 1	

Nos escalões seguintes o número já foi bastante reduzido e contou com menos apoio dos pais, sendo o interesse ao fim de semana também muito idêntico. Assim não justificava o risco da competição, mas tendo em conta a elevada percentagem de interessados, abria a possibilidade de oferta através de uma dinâmica interna aos alunos mais velhos.

De referir que alguns dos resultados considerei que não fossem completamente viáveis, pois alguns alunos no momento do preenchimento do questionário não sabiam sequer do que se tratava o DE, confundindo alguns com o desporto federado ou externo à escola.

Foi também comum a todos os escalões considerarem o DE importante para as suas vidas, nomeadamente trazendo benefícios para a saúde, indo de encontro a Veigas, Catalão, Ferreira e Boto, que através da análise de estudos semelhantes, indicam que os principais fatores que influenciam a prática desportiva são “o divertimento, o desenvolvimento de competências, a afiliação e a saúde/forma física”. (Veigas, Catalão, Ferreira e Boto, 2009; p. 5). No entanto, deu para ter uma noção clara dos resultados de modo a analisar e trabalhar sobre estes de modo fidedigno.

Estes resultados vieram também confirmar a afirmação de Melo de Carvalho, onde refere que a “prática desportiva continua a estar ausente da vida de uma percentagem muito significativa das nossas crianças e jovens” em que na EB23P essa percentagem era de praticamente 100%. Refere ainda que “as condições para a alteração desta situação encontram pela frente dificuldades com raiz histórica muito profunda, quer do ponto de vista estrutural, quer em relação aos obstáculos culturais e sociais” (Melo de Carvalho, 2010; p.8), visto que em primeiro lugar, o DE na EB23P não é algo com um historial magnífico nos anos mais recentes, depois, os próprios alunos também não demonstravam um interesse esmagador, bem como os pais não davam prioridade ao melhor desenvolvimento dos seus educandos, e por fim, tem sempre que partir da escola o interesse em formar da melhor forma possível os seus alunos, neste caso, oferecendo o DE.

Junto dos professores, através do questionário presente no Apêndice XI, pretendi saber que modalidades já haviam lecionado no DE noutras escolas, para perceber onde estariam mais à vontade, e que dificuldades encontraram noutras escolas e na presente, para que caso eu não as identificasse, procurasse saber se de facto elas existiam, ou para me precaver caso não existissem, tendo as outras escolas como exemplo. Com o questionário, pretendi também perceber se existia interesse por parte dos professores, e se sim, em que horários, tal como a disponibilidade ao fim de semana.

Em relação ao interesse e experiência dos professores no DE, vejo agora que foi uma informação totalmente irrelevante, uma vez que a prioridade e o interesse neste tema são precisamente os alunos, e que de nada influenciou para a concretização do mesmo, o historial dos professores.

Ainda assim, os resultados apresentados em Apêndice XIII, demonstram que para além de todos os professores terem mostrado interesse no DE e disponibilidade ao fim de semana, todos tinham experiência acumulada, sendo o Futsal, Voleibol, Basquetebol, Natação e Dança as modalidades mais comuns a todos. O facto de cada professor ter tido interesse em lecionar num horário diferente, permitiu perceber também que havia variedade de horários, indo assim sempre de encontro a qualquer horário de interesse por parte dos alunos. Quanto às dificuldades sentidas noutras escolas, foram elas a falta de material e a sua qualidade, as condições dos espaços físicos, verba disponível, adesão dos alunos e horário de treinos ao alcance de todos os alunos. Destas dificuldades, apenas identifiquei duas comuns à EB23P, sendo elas a adesão dos alunos e o horário dos treinos acessível a todos os alunos interessados, acabando a adesão por ser também consequência dos horários, pois se não existiam horários acessíveis a todos os alunos, automaticamente seriam menos os alunos interessados e consequentemente inscritos no DE, passando a solução por disponibilizar horários de treinos que pudessem englobar todos os alunos da escola, sendo o DE para todos. Todas as outras dificuldades felizmente não existiam, facilitando assim a implementação do DE neste aspeto, visto que a própria qualidade e abundância de materiais, tal como a qualidade dos espaços físicos, deveria ser um fator para a adesão dos alunos. Os professores consideraram ainda que a EB23P tinha como dificuldades o facto de não existir iluminação no espaço exterior, a falta de transportes para os alunos, a instabilidade do corpo docente e a localização longínqua da escola em relação a outras escolas, dificultando a competição e o intercâmbio.

4.4. 3ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

Na 3ª etapa dediquei-me exclusivamente à resolução dos problemas e à preparação do Seminário, que inicialmente estava previsto acontecer no final do 2º período. Mas devido ao confinamento e principalmente devido à mudança da Direção da escola e com todo o processo de transição a acontecer precisamente nas datas marcadas, achei por bem adiar o Seminário para uma data no 3º período em que todo o processo estivesse já resolvido, contando assim com a presença da nova Direção, sendo esta fundamental para a implementação do DE. Este adiamento permitiu que conseguisse recolher mais dados úteis. Considero então que para além de ter cumprido o que inicialmente estava planeado, consegui ainda recolher mais dados pertinentes e entusiasmar as entidades convidadas sobre o tema a tratar, visto ser algo raro em Portugal, o facto de não existir Projeto de DE numa escola, e também pela possibilidade de aproximar as entidades para que estas pudessem colaborar no futuro, em prol dos alunos e da sociedade.

Procurei assim resolver todos os problemas identificados pela Direção da escola, e comecei por tentar perceber o porquê da inexistência de iluminação exterior, que estava pendente da Câmara Municipal do Montijo, mas que foi entretanto instalada.

Através do contacto com a JFP, a entidade prontamente se disponibilizou em oferecer transporte sempre que necessário e possível, e ainda em ceder as instalações do campo de futebol de relva sintética, tal como os balneários, num protocolo futuro a resolver com a escola, havendo assim a possibilidade de a escola oferecer aos alunos novos e diferentes momentos de prática, e uma vez que “diversas instalações desportivas na proximidade pertencentes a associações desportivas locais e a privados que estão desocupadas durante grande parte do dia” (Guimarães, 2005; p.18), podendo ser assim aproveitadas para o bem da comunidade escolar.

O contacto com a CLDE foi constante, principalmente para perceber toda a logística necessária e informar a Direção da escola sobre a mesma. Também fiz uma pesquisa no site onde estavam presentes as classificações de um passado recente do DE, de forma a perceber que grupos-equipa existiram nos últimos 5 anos até ao presente, para avaliar até que ponto justificasse criar um grupo-equipa, tendo em conta o passado competitivo para aquele escalão, percebendo se existiram muitos grupos-equipa em determinados escalões ou se houve determinados grupos-equipa nas proximidades da região.

Por fim, estabeleci também contacto com a direção do clube de futebol local, Sociedade Recreativa e Desportiva de Pegões, para que o clube pudesse estar representado no Seminário, para realizar outro protocolo com a escola, no sentido de existirem propostas de intercâmbio entre alunos da escola e atletas do clube.

Para além de todos os professores do GEF, todas as entidades referidas foram também informadas atempadamente sobre a data de realização do Seminário, bem como da importância em estarem presentes.

4.5. 4ª Etapa – Objetivos operacionais, plano e balanço

O Seminário aconteceu no dia 21 de maio de 2021 e o principal objetivo foi conseguido. Após toda a recolha de dados e informação, reuni as entidades e apresentei o Seminário. De referir que devido a compromissos profissionais/pessoais de última hora, infelizmente o GEF esteve representado apenas pelo professor Miguel, e ninguém do clube local marcou presença. O Seminário visava então sensibilizar todos os presentes para o problema existente, os motivos e as possíveis soluções. De facto, a apresentação foi um pouco extensa e detalhada, mas por se tratar de um tema com tamanha importância, tendo em conta toda a pesquisa que fiz ao longo do ano, achei realmente necessário abordar todos os pontos, de modo a que não restassem dúvidas sobre as vantagens e as possibilidades para a implementação do DE.

Após a apresentação, houve ainda espaço para esclarecimento de dúvidas, nomeadamente quais os passos a seguir para a escola aderir ao Projeto de DE, prontamente desfeitas pelo representante da CLDE, que obviamente mostrou todo o interesse em receber de volta a EB23P, e disponibilidade em colaborar no futuro em qualquer questão relacionada.

Também da parte da JFP o interesse foi total, tendo em conta a promoção da escola e da localidade, a possibilidade de dinamização da região, e a oferta e oportunidades que ficam disponíveis aos alunos. A única questão foi mesmo em relação aos transportes, não nos veículos, mas em arranjar motoristas disponíveis. No entanto, devido à brevidade em que se constrói a calendarização da competição, chegou-se à conclusão que haveria tempo para solucionar o problema. O campo de futebol e as suas instalações ficaram também ao dispor da escola para quando for necessário realizar-se qualquer tipo de atividade.

À Direção da escola competia apenas enviar um e-mail à CLDE informando que a escola tinha interesse em aderir no Projeto de DE e também em participar com um grupo-equipa, neste caso na modalidade de Futsal com o escalão de Infantil-B Masculino, tendo em conta os dados recolhidos. O e-mail foi escrito por mim, reencaminhado pela Direção da escola para a CLDE, tendo sido iniciado o processo, concretizando assim o grande objetivo desta área de Seminário.

Quanto ao GEF, uma vez que será totalmente remodelado, caberá ao do próximo ano letivo perceber se é possível avançar com mais que 1 grupo-equipa, ou se justifica alterar a modalidade, mediante o interesse dos alunos.

Esta área deu-me um gosto especial, devido à importância do tema e toda a pesquisa e burocracia envolventes. Ficou resolvido um problema raro se olharmos ao restante país, sendo das poucas escolas sem Projeto de DE. O foco e o interesse devem ser os alunos, logo, deve haver DE.

4.6. Conclusões

O Seminário foi sem dúvida das áreas que me deu mais gosto desenvolver, especialmente pela importância do tema. Admito que haviam bastantes temas por onde pegar, mas devido à gravidade da situação, optei por arriscar, e com sucesso.

O meu tema de Seminário foi sem dúvida muito mais institucional que o que é comum, uma vez que me levou a muito trabalho burocrático, a muita pesquisa, e também a muitos contactos com variadas entidades. A concretização deste objetivo foi fruto de muito trabalho, mas também da disponibilidade e vontade de todos os intervenientes.

Todos os problemas identificados inicialmente foram resolvidos, precisamente através do contacto com as entidades, especialmente com a CLDE e a JFP, que foi constante ao longo do ano. Também todos os dados recolhidos foram analisados de forma criteriosa, de modo a perceber realmente até que ponto seria viável sugerir a criação de determinando grupo-equipa para o próximo ano letivo.

A ausência inesperada de 3 dos 4 professores do GEF por motivos de ordem pessoal e da Vice-Presidente da JFP por motivos de saúde, acabou por ser algo triste mas já normal nas escolas do país, uma vez que quando se trata de reunir fora do horário para assuntos relacionados com a melhoria da escola e logicamente da oferta e das condições para os alunos, infelizmente são poucos os que realmente dedicam o seu tempo e partilham as suas ideias.

No entanto, o balanço não deixa de ser positivo, uma vez que mesmo em número reduzido, estavam representadas as entidades a quem realmente o Seminário se destinava.

Pessoalmente, o que mais retiro desta área foi sem dúvida toda a interação que tive com as diversas entidades, pela importância que há em estabelecer contactos e conhecer pessoas. Também a aproximação que houve ao GEF num momento ainda inicial do estágio, com a entrega dos questionários e conversas informais sobre o tema, tendo sido esta aproximação depois determinante para o decorrer do estágio e para alguns momentos de cooperação. Obviamente que ter a iniciativa de abordar uma questão que estava esquecida há tantos anos, pela importância que tem no futuro e desenvolvimento dos alunos, deu-me uma motivação extra para me debruçar sobre o tema, sabendo que “vive-se a inovação não como um produto, mas como um processo” (Jesus e Azevedo, 2020; p.29), sendo este o

primeiro passo para a escola mudar o sistema, inculcar uma cultura de DE, integrar-se e aprender junto de outras escolas e criar uma oferta diversificada para os alunos, através das ideias e práticas aplicadas, fortalecendo-se “assim o capital social através de novas relações dentro das escolas e entre escolas, entre escolas e comunidades, entre autoridades nacionais e locais” (Jesus e Azevedo, 2020; p.38).

CONCLUSÃO

O Estágio Pedagógico foi sem dúvida uma experiência muito mais enriquecedora que aquilo que realmente esperava, com um elevado, mas necessário nível de exigência.

Começando na forma em como fui bem recebido por toda a comunidade escolar, o que permitiu desde logo uma abertura para a concretização dos vários projetos, tendo sido através da cooperação entre estagiário e os vários intervenientes que foi possível desempenhar um papel ativo no processo de ensino-aprendizagem dos alunos e também nos primeiros passos de mudança na escola.

Há que destacar também o planeamento rigoroso realizado em todas as etapas de todas as áreas, que apenas o pude fazer com base nas características dos alunos e na identificação dos problemas, tendo por base todos os balanços e conclusões. Basicamente, não é suficiente retirar os dados e expô-los, é necessário analisar, refletir, e adequar as melhores estratégias para alcançar os objetivos definidos.

Depois, toda a interação que foi necessária ter com os diferentes alunos, com os diferentes professores, não só do GEF mas de todo o CT e até de outras turmas, com a Direção da escola e com todas as restantes entidades, o que me fez crescer também a nível social, e perceber que foi sempre tudo em prol dos alunos, que deve ser o principal foco. Como dizia um professor, “é a discutir que se criam as ideias”.

Mesmo tendo realizado o estágio sem qualquer colega estagiário na mesma escola, devo destacar a importância e necessidade da cooperação entre os estagiários de diferentes núcleos, nomeadamente em relação a toda a discussão sobre o planeamento, análise e reflexão, tendo em conta os diferentes contextos, acabando estes por se complementar, uma vez que temos acesso a várias realidades ao longo do ano. As melhores opções são sem dúvida as que são debatidas em grupo, havendo maior capacidade de identificação dos problemas e também de adequação de estratégias.

Também a mudança de orientador levou-me a adaptar ao contexto, uma vez que as reuniões com o Professor Miguel se focavam mais nos aspectos críticos das aulas, nos pontos chave em que errava e poderia melhorar, e no seu período ausente a minha responsabilidade aumentou, ficando eu praticamente por minha conta nas questões mais práticas, com o dever de mostrar progresso aquando do regresso do meu orientador.

Todas as decisões tomadas tiveram como foco a motivação dos alunos, uma vez que esta é fundamental para que tudo o resto aconteça. Um aluno que não esteja motivado, dificilmente irá progredir, independentemente da área de intervenção. Daí que a relação pedagógica com os alunos ganhe outra importância como afirma Valente dos Santos (2012), tendo eu ficado com a sensação de que no geral, os alunos entenderam os meus esforços e o meu foco, mesmo que por vezes sem sucesso. Como exemplo, a abordagem a matérias

alternativas de forma a motivar os alunos com novas e diferentes experiências e de modo a complementar todo o processo anual, como na saída de campo, que teve um sucesso extraordinário, mas apenas para os alunos que estiveram presentes.

Sem a base teórica, é impossível realizar-se um estágio com estas dimensões pedagógicas, mas é de facto ao longo do estágio, ao conviver com a realidade, que mais aprendemos, como foi a semana do PTI, em que assisti a diferentes e variadas metodologias, planeei em conjunto e tive que me adaptar aos diferentes contextos.

Destaco algumas boas iniciativas como o Seminário realizado aos EE ou as Olimpíadas de Atletismo, que para além de terem sido atividades com bastante sucesso, a sua realização em nada afetou as aulas das outras disciplinas, como de costume, tal como afirma Guimarães (2005), tendo até mesmo a Saída de Campo sido realizada num dia de aulas de apenas disciplinas diretamente relacionadas com a atividade. E tendo em conta o contexto, tanto do impacto da pandemia como da realidade da EB23P, também a escola ficou a ganhar bastante com o estágio devido a todas as dinâmicas criadas, que foram uma novidade dentro da comunidade escolar, considerando por isso ter existido uma mudança de paradigma, até pela entrada da nova Diretora, que considero ter seguido os passos dados por mim na concretização de projetos, e em especial na Educação Física, não esquecendo que tal só foi possível graças às oportunidades e autonomia que me foram dadas para desenvolver o estágio, praticamente sem qualquer entrave, destacando o Desporto Escolar, que com as atividades desenvolvidas e toda a envolvimento do Seminário, foi então criado Projeto de DE com dinâmicas interna e externa.

De destacar ainda a articulação que existiu entre as 4 áreas, tendo-me focado numa fase inicial no problema, depois nas metodologias e estratégias a aplicar, e por fim nos resultados finais, sempre com o aumento do tempo de prática de atividade física como denominador comum a todas as áreas.

Foi um ano rico em várias experiências, que me alertaram para alguns dos principais problemas existentes. Infelizmente, por vezes as escolas tomam decisões que não são pensadas nos alunos, mas sim nos interesses próprios. “A escola assume-se como instituição chave da educação” (Valente dos Santos, 2012; p.13), e o foco em tudo de todas as áreas devem ser os alunos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro (2017). *Projeto Educativo 2017/2021*. Acedido a 10 de outubro, 2020 em <http://www.eb23pegoes.edu.pt/images/alunos/projetoeducativo.pdf>.
- Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro (2017). *Regulamento Interno 2017/2021*, 17-19. Acedido a 10 de outubro, 2020 em http://www.eb23pegoes.edu.pt/images/alunos/regulamento_interno.pdf.
- Alves, J. G. B. (2003). Atividade Física em Crianças: Promovendo a Saúde do Adulto. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 3(1), 5-6.
- Basílio, S. I. (2014). Um olhar sobre o Desporto Escolar. Dissertação apresentada ao Departamento de Teoria da Educação, Educação Artística e Física da Universidade do Minho, para obtenção do grau de Mestre, orientada por Luís Carlos Lopes, Braga.
- Bento, J. (1991). Desporto na Escola, Desporto no Clube. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 7(42), 183-190.
- Bom, L. (2019). Programas e Apontamentos da Unidade Curricular de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor? *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15–26.
- Both, T. & Ainscow, M. (1998). *From then to us: An international study of inclusion in education*. London: Routledge.
- Cação, J. (s/d). Movimentação de Campo [versão eletrónica]. Lisboa: Federação Portuguesa de Badminton. Acedido a 28 de dezembro de 2020 em <http://www.fpbadminton.pt/MovimentacaodeCampo.pdf>.
- Câmara, A. C., Proença, A., Teixeira, F., Freitas, H., Gil, H. I., Pinto, J., R., et al. (2018). *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 135–151. Acedido a 10 de outubro, 2020, em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>.
- Carvalho, L., & Mira, J. (1993). Organização e gestão da aula de Educação Física [versão eletrónica]. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 9(53), 173-179.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra, Revista Científica*, (7), 70-85.

- Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Dissertação apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para a obtenção do grau de Doutor, orientado por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Costa, F. S., & Gonçalves, A. B. (2004). Educação ambiental e cidadania: Os desafios da escola de hoje. *Actas dos ateliers do Vº Congresso Português de Sociologia - Sociedades Contemporâneas: Reflexividade e Acção: Ambiente*, (33–40). Universidade do Minho-Campus Gualter – Braga. Lisboa: APS Publicações.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec*, 1(3), 9-40.
- Crahay, M. (2013). Qual a pedagogia para os alunos em dificuldade escolar? *Cadernos de Pesquisa*, 37(130), 181-208.
- Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de Fevereiro, DR - I Série A, nº 47 - Regime Jurídico da Educação Física e Desporto Escolar.
- Direção Geral da Educação (2020). *Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2020-2021*. Acedido a 10 de outubro, 2020 em https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/rpde_2020-21_0.pdf. Lisboa, Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Saúde (2017). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Esteves, D., Vieira S., Brás R., O'Hara1 K., Pinheiro P. (2017) Nível de Atividade Física e Hábitos de Vida Saudável de Universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade, in R. Catunda & A. Marques (2017), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 53-82.
- Gouveia, E., Lopes, H., Rodrigues, A., Quintal, T., Pestana, M., Alves, R., Correia, A., Gouveia, B., Marques, A. & Ihle, A. (2020). O modelo de educação desportiva: uma alternativa a considerar no ensino da educação física. In: A. C. Duarte, N. Cristóvão (org.) *Educação, artes, cultura: discursos e práticas* (pp. 203-216). Funchal: CIE-UMa - Centro de Investigação em Educação.
- Guimarães, M. (2005). Desporto Escolar em Portugal. *Congresso do Desporto: Políticas Educativas e Sociais no Desporto - Desporto Escolar*, (1-26). Lisboa.
- Guimarães, M., & Serranito, P. (1991). *Regulamento Orientador para os Desportos Gimnicos*. LM-Artes Gráficas.

- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física (reajustamento) – Ensino Básico 3º Ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Jesus, P., & Azevedo, J. (2020). Inovação Educacional. O que é? Porquê? Onde? Como? *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, (20), 21-55.
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S.L.
- Lima, T. (1988). *O Desporto está nas suas mãos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Martinez-Gonzalez, M., Vato, J.; Santos, J.; Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. & Martinez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 1142-1146.
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(4), 55-72.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., et al. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Editorial do Ministério da Educação e Ciência. Lisboa: Ministério da Educação.
- Melo de Carvalho, A. (1987). *Desporto Escolar - Inovação Pedagógica e Nova Escola*. Coleção Desporto e Tempos Livres. Lisboa: Caminho.
- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*. 1(1), 7-28.
- Miranda, F., Miranda, J., & Ravaglia, R. (2010). Abordagem Interdisciplinar em Educação Ambiental. *Revista Práxis*, 4, 12-16.
- Monteiro, J. (2001). Os Factores de Exequibilidade do Desporto Escolar. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 17(100), 24-28.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (12), 75-97.
- Pina, M. (2002). Desporto Escolar: Estado Actual e Prospectiva. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 17(101), 25-35.
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 9(51), 86-90.
- Quinaz, L. (1986). Badminton: a criança e o jogo. *Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 3(13).
- Reigota, M. (2001). *O que é educação ambiental*. São Paulo: Brasiliense.. Acedido a 3 de março, 2021 em <https://www.passeidireto.com/arquivo/51483807/o-que-e-educacao-ambiental-reigota>.

- Rodrigues, M. , Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). *Treino de força : uma proposta em contexto escolar*. Comunicação apresentada no Seminário Internacional Desporto e Ciência, Funchal, Universidade da Madeira.
- Rodrigues, E. & Ferreira, H. (2010). Iniciação à orientação na escola em mapas simples. *Documentos de apoio ao ensino básico e secundário e escolas de orientação dos clubes da modalidade*. Caderno didático nº 4.. Acedido a 5 de janeiro, 2021 em https://www.fpo.pt/ficheiros/Apoio_Didatico/cadernodidacticonquatro.pdf.
- Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Rosado, A. (1995). *Educação Física e Desenvolvimento Pessoal e Social*. Cruz-Quebrada: Edições FMH.
- Sampaio, A. C. (2008). Análise da organização do Desporto Escolar ao nível das competências dos estabelecimentos de ensino. Dissertação apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira para obtenção do grau de Mestre, orientada por Jorge Alexandre Soares, Funchal.
- Tavares, F. (2018). O conceito de inovação em educação: uma revisão necessária. *Educação, Revista da UFSM*, 44, 1-19.
- Thomas, J. R. & Silverman, S. J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física* (6ªed.). Porto Alegre: Artmed Editora.
- Valente dos Santos, J. (2012). Identidade socioprofissional, participação e relação entre os professores de educação física e a comunidade educativa. Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, orientada por António Gomes Ferreira e Armanda Matos, Coimbra.
- Vaquero, P. (2005). Motivacion, incentivos y rendimiento: Estudio de un caso en hockey sobre césped. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 271-281.
- Vargas, T. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física – Estudo em alunos de ambos os sexos do 7 o ano de escolaridade. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para a obtenção do Grau de Mestre, orientado por Jorge Proença Martins, Lisboa.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *proPsicologia – O Portal dos Psicólogos*. Acedido a 10 de janeiro, 2021 em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>.

Vidal, A. (2011). A segurança nas atividades de ar livre e de aventura. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona para a obtenção do Grau de Mestre, orientado por Jorge Proença Martins, Lisboa.

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.

APÊNDICES

Apêndice I – Avaliação Inicial | Perspetivas Final 2ª Etapa

AVALIAÇÃO INICIAL PERSPETIVAS FINAL 2ª ETAPA																																			
Nº Alunos		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
AI 2ª Etapa		AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª	AI	2ª
JDC	Basquetebol	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	NI	-	I	-
	Futebol	E	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NA	-	I	-	NI	-	NI	-	E	-	NI	-	I	-	E	-	NI	-	E	-
	Voleibol	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	I	E	E	-	NI	I	NI	I
Ginástica	Solo	E	-	E	-	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NI	E	E	-	NI	E	NI	I	I	E	NI	I	E	-	E	-	NI	I	NI	I
	Aparelhos	E	-	I	E	I	E	NI	I	I	-	I	-	I	I	I	E	I	E	I	E	I	I	E	-	NI	I	E	-	E	-	I	E	I	E
Atletismo	Velocidade	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-	I	-
	Salto Comp.	I	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-
	L. Peso	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NA	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-
Outras	Merengue	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	I	NI	-	NI	-	NI	-	NI	I	NI	I
	Badminton	I	E	I	-	NI	I	I	-	I	-	NA	I	NI	I	NI	E	I	-	NI	I	I	E	I	E	NI	I	NI	-	I	E	I	-	I	-
Aptidão Física	Vai-Vem	S	-	NS	S	S	-	S	-	S	-	NA	S	NS	S	NS	S	S	-	NS	S	NS	S	S	-	NS	S	S	ZA	S	-	NS	S	S	-
	Flex. Inf.	S	-	ZA	-	NS	S	NS	S	S	-	S	-	S	ZA	NS	S	ZA	-	NA	S	S	ZA	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-
	Abdominais	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	NS	S	NA	S	S	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	ZA	-	ZA	-	S	-	S	-
	Força Sup.	NS	S	NS	S	NS	S	NS	S	NS	S	S	-	NS	S	NA	S	NS	S	NS	S	NS	S	S	-	NS	S	S	ZA	NS	S	S	-	NS	S
	Impulsão H.	S	ZA	NS	S	NS	S	S	-	S	ZA	S	-	NS	S	S	-	S	ZA	S	-	NS	S	S	ZA	S	-	S	ZA	S	ZA	S	-	S	ZA

Legenda:

NI – Não cumpre nenhum parâmetro do nível Introdução	NS – Zona Não Saudável
I – Nível Introdução	S – Zona Saudável
E – Nível Elementar	ZA – Zona Atlético
A – Nível Avançado	NA – Não Avaliado

Apêndice II – Avaliação 2ª Etapa | Perspetivas Final 3ª Etapa

AVALIAÇÃO 2ª ETAPA PERSPETIVAS FINAL 3ª ETAPA																																			
Nº Alunos		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
2ª Etapa 3ª Etapa		2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª	2ª	3ª
JDC	Basquetebol	A	-	I	E	I	-	I	-	E	-	I	-	I	-	E	-	E	-	NI	-	I	-	A	-	I	-	A	-	A	-	I	E	E	-
	Futebol	E	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NA	I	I	-	NI	-	NI	-	E	-	NI	-	I	-	E	-	NI	-	E	-
	Voleibol	A	-	I	-	I	-	I	-	I	E	I	-	I	-	I	E	E	-	I	-	I	-	A	-	I	-	A	-	A	-	I	E	I	E
	Andebol		E		I		I		I		E		I		I		E		E		I		I		E		I		E		E		I		E
Ginástica	Solo	A	-	A	-	E	-	E	-	I	E	A	-	I	E	E	-	A	-	E	-	E	-	A	-	E	A	A	-	A	-	E	-	I	E
	Aparelhos	A	-	E	A	A	-	E	-	E	-	A	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	A	-	E	-	A	-	A	-	E	A	E	A
Atletismo	Velocidade	I	E	I	-	I	-	I	-	I	E	I	-	I	-	I	E	I	E	I	-	I	-	I	E	I	-	I	E	I	E	I	-	I	E
	Salto Comp.	I	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-
	L. Peso	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NA	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-	NI	-
Outras	Merengue	I	-	I	-	NI	I	I	-	NI	I	NI	I	I	-	I	-	I	-	NI	I	NI	I	I	-	NI	I	I	-	I	-	NI	I	NI	I
	Badminton	A	-	E	-	I	-	E	-	E	-	A	-	I	-	A	-	A	-	I	-	E	-	A	-	I	-	A	-	A	-	E	-	E	-
Aptidão Física	Vel-Vem	S	-	NS	-	ZA	-	ZA	-	S	-	NS	-	NS	-	S	-	S	-	NS	-	NS	-	S	-	NS	-	S	-	S	-	NS	S	S	-
	Flex. Inf. D	NS	-	ZA	-	NS	-	NS	-	S	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-
	Flex. Inf. E	NS	-	S	-	S	-	NS	-	S	-	NS	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-
	Abdominais	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	NS	S	S	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	ZA	-	ZA	-	S	-	S	-
	Flexões	ZA	-	NS	-	NS	-	S	-	NS	S	NS	-	NS	-	NS	-	NS	S	S	-	NS	-	S	-	S	-	A	-	S	-	S	-	NS	-
	Impulsão H.	ZA	-	NS	-	NS	-	S	-	S	-	S	-	NS	-	NS	-	S	-	NS	-	NS	-	S	A	S	A	S	-	S	-	S	-	S	-
	IMC	NS	S	-	S	-	S	-	S	-	-	S	-	S	-	NS	S	-	S	-	-	S	-	S	-	S	-	-	S	-	S	-	S	-	S
	4X10m	S	A	NS	S	NS	S	S	S	NS	S	NS	S	NS	-	S	-	S	A	NS	S	NS	-	S	A	NS	-	S	A	NS	S	S	-	S	A
	40m	A	-	S	-	NS	S	S	-	S	A	S	-	NS	S	S	-	S	A	S	-	NS	-	S	-	S	-	S	-	S	-	S	-	S	A

Legenda:

NI – Não cumpre nenhum parâmetro do nível Introdução	NS – Zona Não Saudável
I – Nível Introdução	S – Zona Saudável
E – Nível Elementar	ZA – Zona Atlética
A – Nível Avançado	NA – Não Avaliado

Apêndice III – Avaliação 3ª Etapa | Perspetivas Final 4ª Etapa

AVALIAÇÃO 3ª ETAPA PERSPETIVAS FINAL 4ª ETAPA																																		
Nº Alunos		1		2		3		4		5		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		
3ª Etapa 4ª Etapa		3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	3*	4*	
JDC	Basquetebol	A	-	I	E	I	-	I	-	E	-	I	-	E	-	E	-	NI	-	I	-	A	-	I	-	A	-	A	-	I	E	E	-	
	Futebol	E	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	NA	I	I	-	NI	-	NI	-	E	-	NI	-	I	-	E	-	NI	-	E	-	
	Voleibol	A	-	I	-	I	-	I	-	I	E	I	-	I	E	E	-	I	-	I	-	A	-	I	-	A	-	A	-	I	E	I	E	
	Andebol	I	E	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-	I	E	NI	-	I	E	I	E	NI	I	I	E	
Ginástica	Solo	A	-	A	-	E	-	E	-	I	E	I	E	E	-	A	-	E	-	NI	-	A	-	E	A	A	-	A	-	E	-	I	E	
	Aparelhos	A	-	E	A	A	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	E	-	A	-	E	-	A	-	A	-	E	A	E	A	
Atletismo	C. Barreiras	I	E	I	-	NI	I	I	E	I	-	NI	-	I	-	I	E	I	-	NI	-	I	E	I	-	I	E	I	E	NI	-	I	E	
	Salto Altura	I	E	I	-	I	-	I	-	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	-	NI	-	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	I	E	
	L. Peso	I	E	NI	-	NI	-	NI	I	I	-	NI	-	I	-	I	E	NI	-	NI	-	I	E	NI	-	I	E	I	E	NI	-	I	E	
Outras	Merengue	I	-	I	-	NI	I	I	-	NI	I	I	-	I	-	I	-	NI	I	NI	I	I	-	NI	I	I	-	I	-	NI	I	NI	I	
	Badminton	A	-	E	-	I	-	E	-	E	-	I	-	A	-	A	-	I	-	E	-	A	-	I	-	A	-	A	-	E	-	E	-	
Aptidão Física	Vai-Vém	S	-	NS	-	ZA	-	ZA	-	S	-	NS	-	S	-	-	S	S	-	NS	-	S	-	NS	-	S	-	S	-	NS	-	S	-	
	Flex. Inf. D	NS	S	S	-	NS	S	NS	-	NS	S	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-	
	Flex. Inf. E	NS	S	S	-	S	-	NS	-	S	-	S	-	S	-	S	ZA	ZA	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-	
	Abdominais	ZA	-	-	S	-	S	-	S	-	S	-	S	-	-	S	NS	S	-	NS	ZA	-	-	S	-	S	-	S	-	S	-	S	-	
	Flexões	ZA	-	NS	-	NS	-	S	-	NS	-	NS	-	NS	-	NS	S	S	-	NS	-	S	-	S	-	ZA	-	S	-	S	-	NS	-	
	Impulsão H.	ZA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	NS	S	-	S	NS	-	-	S	S	-	S	-	-	S	-	S	-	S	-	S	-
	IMC	NS	S	-	S	-	S	S	-	S	-	-	NS	NS	-	-	S	S	-	-	S	S	-	S	-	-	S	-	S	-	S	-	S	-
	4X10m	S	-	NS	-	NS	-	S	-	NS	-	NS	-	S	-	S	-	NS	-	-	NS	S	-	NS	-	S	-	N S	S	S	-	S	-	
	40m	ZA	-	S	-	NS	S	S	-	S	-	NS	-	S	-	S	-	S	-	NS	-	ZA	-	ZA	-	S	-	S	-	S	-	S	-	

Legenda:

NI – Não cumpre nenhum parâmetro do nível Introdução	NS – Zona Não Saudável
I – Nível Introdução	S – Zona Saudável
E – Nível Elementar	ZA – Zona Atlética
A – Nível Avançado	NA – Não Avaliado

Apêndice IV – Exemplo de plano de treino

Fitescola – 1º Período		
Idade		14
Peso		78.5
Altura		168
IMC		27.8
Vai-Vém		36
Abdominais		24
Flexões		2
Impulsão H.		1.12
4x10m		11.7
40m		6.76
Senta e Alcança	Direita	24.0
	Esquerda	20.3
Pontuação		5

Exercício			Reps
1	SQUAT		3x15
2	LUNGES		3x15 (cada perna)
3	SQUAT JUMP		3x10
4	SQUAT ISO		3x1'
5	SALTO 2 PÉS (GÊMEOS)		3x15"

Apêndice V – Avaliação Inicial | Final 4ª Etapa

AVALIAÇÃO INICIAL FINAL 4ª ETAPA																																			
Nº Alunos		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17	
Al 4ª Etapa		Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª	Al	4ª
JDC	Basquetebol	I	A	NI	E	NI	I	NI	E	NI	E	NI	I	I	E	I	A	NI	I	NI	I	I	A	NI	I	I	A	I	A	NI	I	I	I	E	
	Futebol	E	A	NI	I	NI	I	NI	I	I	E	NI	I	NA	E	I	E	NI	I	NI	NI	E	A	NI	NI	I	E	E	A	NI	I	E	E		
	Voleibol	I	A	NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	NI	NI	NI	E	NI	A	NI	I	NI	NI	I	A	NI	NI	I	A	E	A	NI	I	NI	E		
	Andebol	NA	A	NA	I	NA	I	NA	E	NA	E	NA	I	NA	E	NA	A	NA	I	NA	I	NA	A	NA	I	NA	E	NA	A	NA	I	NA	E		
Ginástica	Solo	E	A	E	A	NI	E	NI	E	NI	I	NI	I	NI	E	E	A	NI	E	NI	I	I	E	NI	I	E	A	E	A	NI	E	NI	I		
	Aparelhos	E	A	I	E	I	E	NI	E	I	I	I	I	I	E	I	A	I	I	I	I	E	E	NI	I	E	A	E	A	I	E	I	E		
Atletismo	C. Barreiras	NA	E	NA	I	NA	I	NA	E	NA	I	NA	NI	NA	I	NA	E	NA	I	NA	NI	NA	E	NA	I	NA	E	NA	E	NA	E	NA	NI	NA	E
	Salto Comp.	I	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	NI	-	I	-	NI	-	NI	-	NI	-	I	-	NI	-	I	-	I	-	I	-	NI	-	NI	-
	Salto Altura	NA	E	NA	I	NA	I	NA	I	NA	E	NA	I	NA	E	NA	E	NA	NI	NA	NI	NA	E	NA	I	NA	E	NA	E	NA	E	NA	I	NA	E
	L. Peso	NI	E	NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	I	NI	NI	I	I	NI	E	NI	NI	NI	NI	I	E	NI	NI	NI	E	NI	E	NI	E	NI	NI	NI	E
Outras	Merengue	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	I	NI	E	NI	I	NI	I	NI	E	NI	I	NI	E	NI	E	NI	E	NI	I	NI	I
	Badminton	I	A	I	E	NI	I	I	E	I	E	NI	I	NI	A	I	A	NI	I	I	E	I	A	NI	I	NI	A	I	A	I	E	I	E		
Aptidão Física	Vel.Vém	S	S	NS	NS	S	S	S	S	S	-	NS	NS	NS	NS	S	S	NS	NS	NS	NS	S	S	NS	NS	S	S	S	S	S	NS	NS	S	-	
	Flex. Inf D	NS	S	ZA	S	NS	NS	NS	NS	S	S	S	NS	S	S	ZA	S	S	S	S	NS	S	S	ZA	ZA	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Flex. Inf. E	S	S	ZA	S	S	NS	NS	NS	S	S	S	NS	NS	S	ZA	ZA	S	S	S	NS	S	S	ZA	ZA	S	S	S	NS	S	S	S	S		
	Abdominais	ZA	S	S	S	S	S	S	S	S	S	NS	NS	NA	S	S	S	S	S	S	S	S	ZA	S	S	ZA	S	ZA	-	S	S	S	S		
	Flexões	NS	S	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	S	NS	NS	NA	NS	NS	S	NS	S	NS	NS	S	S	NS	NS	S	S	NS	S	S	S	NS	NS		
	Impulsão H.	S	S	NS	NS	NS	NS	S	S	S	NS	NS	NS	S	S	S	S	S	NS	NS	NA	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	IMC	NA	NS	NA	S	NA	S	NA	S	NA	S	NA	NS	NA	NS	NA	S	NA	S	NA	S	NA	NS	NA	S	NA	S	NA	S	NA	S	NA	S		
	4x10m	NA	S	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	NS	NA	S	NA	NS	NA	S	NA	NS	NA	S	NA	S		
	40m	NA	ZA	NA	NS	NA	S	NA	S	NA	S	NA	NS	NA	NS	NA	S	NA	NS	NA	NS	NA	S	NA	NS	NA	S	NA	S	NA	NS	NA	S		

Legenda:

NI – Não cumpre nenhum parâmetro do nível Introdução	NS – Zona Não Saudável
I – Nível Introdução	S – Zona Saudável
E – Nível Elementar	ZA – Zona Atlético
A – Nível Avançado	NA – Não Avaliado

Apêndice VI – Inquérito Inicial aos E.E.

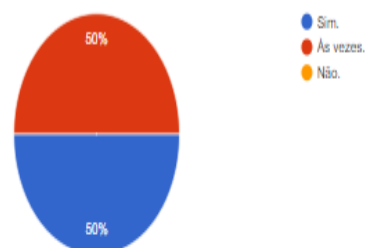
1 - Quando liga a torneira para tomar banho, enquanto espera que a água aqueça:

16 responses



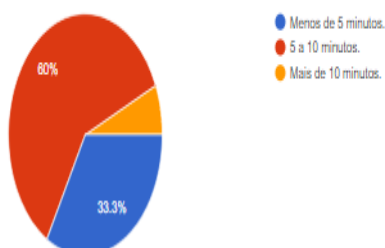
5 - Quando prepara as refeições, tenta manter uma alimentação saudável?

16 responses



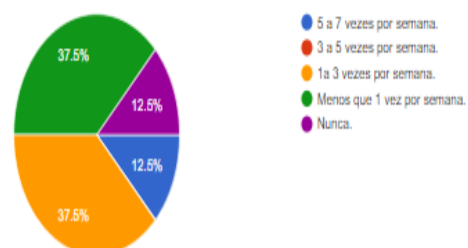
2 - Quanto tempo demora a tomar banho?

15 responses



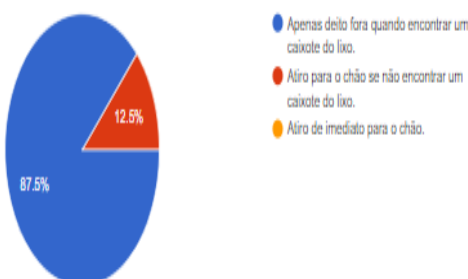
6 - Em média, com que frequência pratica atividade física?

16 responses



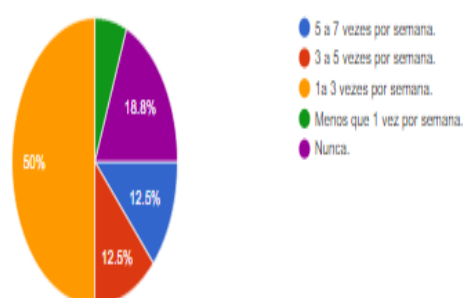
3 - Está na rua e tem uma pastilha na boca que quer deitar fora:

16 responses



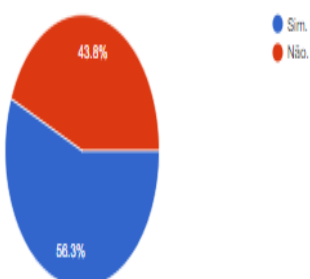
7 - Em média, com que frequência o seu educando pratica atividade física?

16 responses



4 - Faz reciclagem em casa?

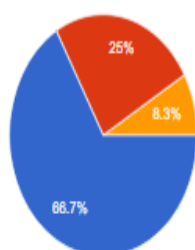
16 responses



Apêndice VII – Inquérito Final aos E.E.

1 - Tinha noção dos trabalhos realizados pelo seu educando?

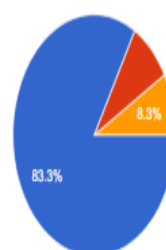
12 responses



● Sim.
● Mais ou menos.
● Não.

3 - Após este seminário, considera que ficou mais sensibilizado(a) sobre o tema?

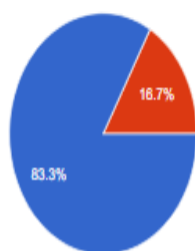
12 responses



● Sim.
● Mais ou menos.
● Não.

2 - Considera este tema pertinente e fundamental nos dias de hoje?

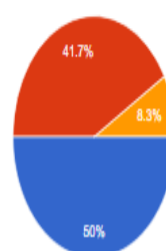
12 responses



● Sim.
● Mais ou menos.
● Não.

4 - Após este seminário, tenciona seguir hábitos e estilos de vida saudáveis e influenciar os que o(a) rodeiam?

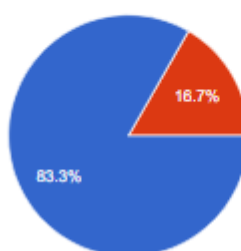
12 responses



● Sim.
● Um pouco.
● Não.

5 - Acha que deveriam existir mais iniciativas deste género, com outros temas, de forma a aproximar os Encarregados de Educação da escola?

12 responses



● Sim.
● Sim, mas só para os alunos.
● Não.

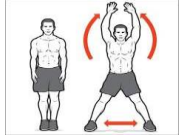
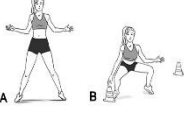
Apêndice VIII – Mapa de Orientação

MAPA DE ORIENTAÇÃO – BARRAGEM DE PEGÕES

Grupo -	Tempo Partida -	Tempo Chegada -
	BPM repouso -	BPM após a atividade -
1.1.		
1.2.		
1.3.		
2.1.		
2.2.		
2.3.		
3.1.		
3.2.		
3.3.		
4.1.		
4.2.		
4.3.		
5.1.		
5.2.		
5.3.		
6.1.		
6.2.		
6.3.		



Apêndice IX – Circuito de Força (DE)

Força Superior	Força Média	Força Inferior	Resistência
Flexão Peito	Prancha Estática	Agachamento	Jumping Jacks
			
Flexão Braços	Crunch	Lunge	Skipping
			
Afundo	Leg Raise	Lunge Lateral	Mountain Climbers
			
Superman	Prancha Lateral	Agachamento Isométrico	Deslocamento Lateral
			

Apêndice X – Questionário aos Alunos



Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro
Escola Básica 2,3 de Pegões
Ano Letivo 2020 / 2021



QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS – DESPORTO ESCOLAR

Este questionário anónimo surge no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e pretende-se avaliar as possibilidades para implementação de Desporto Escolar competitivo na Escola Básica 2, 3 de Pegões, num cenário pós-pandemia, sem restrições e com horários escolares normalizados.

O Desporto Escolar visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

1. - Turma: _____ 2. - Idade: _____ 3. - Sexo: F ☐ M ☐

4. - Já participaste no Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐

4.1. - Se sim, em que modalidade(s)?

5. - Terias interesse em participar no Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐

5.1. - Se não, porquê? _____

5.2. - Se sim, em que modalidade(s)?

6. - Quais os horários que terias preferência para os treinos semanais?
Antes aulas ☐ Horas almoço ☐ Depois das aulas ☐

7. - Terias interesse/disponibilidade em participar em competições Regionais/Nacionais ao fim de semana?
Sim ☐ Não ☐

8. - O teu Encarregado de Educação iria acompanhar-te nas competições? Sim ☐ Não ☐

8.1. - Se não, porquê? _____

9. - Consideras o Desporto Escolar importante para a tua vida? Sim ☐ Não ☐

9.1. Porquê? _____

Obrigado pela colaboração!

A Direção,

O Professor Estagiário,
Rafael Carvalho

Apêndice XI – Questionário aos Professores



Agrupamento de Escolas de Pegões, Canha e Santo Isidro
Escola Básica 2,3 de Pegões
Ano Letivo 2020 / 2021



QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES – DESPORTO ESCOLAR

Este questionário anónimo surge no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e pretende-se avaliar as possibilidades para implementação de Desporto Escolar competitivo na Escola Básica 2, 3 de Pegões, num cenário pós-pandemia, sem restrições e com horários escolares normalizados.

O Desporto Escolar visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

1. - Já esteve em algum núcleo de Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐

1.1. - Se sim, em que modalidade(s)?

2. - Que dificuldades já sentiu em núcleos de Desporto Escolar?

3. - Teria interesse em acumular horas para o Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐

3.1. - Se não, porquê?

4. - Quais os horários que teria preferência para os treinos semanais?

Antes aulas ☐ Horas almoço ☐ Depois das aulas ☐

5. - Teria interesse/disponibilidade em participar nas competições Regionais/Nacionais ao fim de semana?

Sim ☐ Não ☐

6. - Que dificuldades sente que existem para a implementação de núcleos de Desporto Escolar Externo/Interno na presente Escola?

Obrigado pela colaboração!

A Direção,

O Professor Estagiário,
Rafael Carvalho

Apêndice XII – Resultados dos Questionários aos Alunos

Número e percentagem de alunos por género, que já participaram no DE e em que modalidades																			
Infantil A – Sub11				Infantil B – Sub13				Iniciado – Sub15				Juvenil – Sub18				Júnior – Sub21			
F (14)		M (7)		F (39)		M (59)		F (39)		M (50)		F (11)		M (21)		F (1)		M (0)	
0	0%	0	0%	5	12.8%	9	15.3%	8	20.5%	16	32%	3	27.8%	8	38.1%	1	100%	-	-
-	-	-	-	Ginástica - 3		Headpong – 4		Voleibol – 4		Headpong – 6		Voleibol - 1		Fitness – 3		Badminton - 1		-	-
-	-	-	-	Natação – 2		Futsal – 3		Futsal – 3		Fitness – 4		Futsal - 1		Headpong - 2		-	-	-	-
-	-	-	-	Voleibol – 2		Basquetebol-3		Badminton – 3		Badminton– 3		-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	Badminton - 1		Ginástica – 2		Acrobática – 2		Futsal – 3		-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Badminton – 2		Andebol – 2		Ginástica – 2		-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Voleibol – 1		Dança – 1		Peteca - 1		-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Jogo Mata - 1		Natação – 1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	Atletismo - 1		Fitness - 1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número e percentagem de alunos por género, que têm interesse em participar no DE e em que modalidades																			
11	78.8%	4	57.1%	23	59%	30	50.84%	23	59%	29	58%	8	72.7%	14	66.7%	1	100%	-	-
Patinagem - 8		Futsal – 4		Futsal – 10		Futsal - 22		G.Acrobática-7		Futsal – 16		Voleibol – 2		Futsal – 8		Badminton - 1		-	-
G.Aparelhos-6		Basquetebol-3		G. Solo – 7		Voleibol - 7		Dança – 6		Voleibol – 9		Dança – 2		Atletismo – 3		-	-	-	-
Basquetebol-5		Andebol – 2		Badminton – 6		Basquetebol– 7		Futsal – 4		Badminton – 7		Natação – 1		Voleibol – 2		-	-	-	-
Andebol -4		Ténis – 1		Voleibol – 6		Badminton – 4		Voleibol – 3		Basquetebol-5		Peteca – 1		Badminton- 1		-	-	-	-
Atletismo – 3		Ténis Mesa- 1		G.Aparelhos-6		BTT – 3		Natação – 3		Ténis Mesa- 4		Futsal – 1		BTT – 1		-	-	-	-
Ténis Mesa– 2		-	-	Atletismo – 5		Andebol – 3		Patinagem – 2		BTT – 3		G. Solo – 1		Basquetebol-1		-	-	-	-
G. Solo – 2		-	-	Patinagem – 5		G. Aparelhos- 3		G. Solo – 2		Andebol – 2		Atletismo – 1		-	-	-	-	-	-
Badminton – 1		-	-	Basquetebol-4		Ténis Mesa – 2		Basquetebol-2		Ténis – 2		Basquetebol-1		-	-	-	-	-	-
Futsal – 1		-	-	Natação – 4		Jogo Mata – 1		Badminton – 2		Atletismo - 1		Badminton - 1		-	-	-	-	-	-

Número e percentagem de alunos por género, que têm interesse e/ou disponibilidade ao Fim de Semana																	
Infantil A – Sub11				Infantil B – Sub13				Iniciado – Sub15				Juvenil – Sub18				Júnior – Sub21	
F (14)		M (7)		F (39)		M (59)		F (39)		M (50)		F (11)		M (21)		F (1)	M (0)
9	64.3%	2	28.6%	23	59%	29	49.6%	19	48.7%	23	46%	6	54.5%	12	57.1%	0	0%
Número e percentagem de Encarregados de Educação dos alunos por género, que têm disponibilidade																	
9	64.3%	3	42.9%	20	51.3%	31	52.5%	29	74.4%	35	70%	8	72.7%	6	28.6%	0	0%
Número e percentagem de alunos por género, que consideram o DE importante para a sua vida																	
13	92.9%	6	85.7%	38	97.4%	48	81.4%	28	71.8%	31	62%	8	72.7%	17	81%	1	100%

Não tem interesse porque:	É importante porque:
Pais não autorizam – 4	Saúde – 117
Não tem tempo - 29	Gosta – 58
Não gosta - 24	Coisas novas - 1
Não tem transporte - 2	Desenvolve o corpo - 18
Outros - 5	Não é importante porque:
EE não tem disponibilidade porque:	Não gosta - 6
Não tem tempo - 64	Falta de tempo - 4
Não acompanha - 3	Prefere praticar sozinho - 2
Não tem transporte - 1	Pratica outra modalidade - 3

Horários preferenciais dos alunos para os treinos do DE						
	Antes das aulas		Hora de almoço		Depois das aulas	
Infantil A Feminino	2	14.3%	1	7.1%	11	78.6%
Infantil A Masculino	1	14.3%	1	14.3%	3	42.9%
Infantil B Feminino	6	15.4%	4	10.3%	20	51.3%
Infantil B Masculino	9	15.3%	10	16.9%	36	61%
Iniciado Feminino	9	23.1%	2	5.1%	17	43.6%
Iniciado Masculino	16	32%	6	12%	12	24%
Juvenil Feminino	3	27.3%	1	9.1%	5	45.5%
Juvenil Masculino	7	33.3%	2	9.5%	7	33.3%
Júnior Feminino	-	-	-	-	1	100%

Apêndice XIII – Resultados dos Questionários aos Professores

Respostas dos Professores (4)			
Já participou?		Preferência de horários	
4	100%	Antes das aulas	
Tem interesse?		2	50%
4	100%	Hora de almoço	
Interesse/Disponibilidade fim de semana		2	50%
4	100%	Depois das aulas	
Dificuldades em outras escolas		2	50%
Falta Materiais – 1		Dificuldades Escola Pegões	
Qualidade Materiais – 1		Luzes externas – 1	
Espaço Físico – 1		Pandemia – 1	
Verba – 1		Transportes alunos – 1	
Adesão Alunos - 1		Localização da escola – 1	
Horários para todos os alunos - 1		Instabilidade corpo docente - 1	
Experiência em que modalidades:			
Futsal – 3	Dança – 2	Surf – 1	Corfebol – 1
Volei – 3	Natação – 2	Atletismo – 1	Ginástica – 1
-	Basket – 2	Ténis de Mesa - 1	Ténis – 1
-	-	Andebol – 1	Judo – 1

ANEXOS

Anexo I – Critérios de Avaliação

7.º ANO		8.º ANO		9.º ANO	
ANDEBOL	I	ANDEBOL	P/E	ANDEBOL	E
BASQUETEBOL	I	BASQUETEBOL	P/E	BASQUETEBOL	E
VOLEIBOL	I	VOLEIBOL	P/E	VOLEIBOL	E
FUTSAL	P/E	FUTSAL	E	FUTSAL	P/A
ATLETISMO					
CORRIDAS	I	CORRIDAS	P/E	CORRIDAS	E
		LANÇAMENTOS	I	LANÇAMENTOS	P/E
SALTOS	I	SALTOS	P/E	SALTOS	E
GINÁSTICA					
SOLO	I	SOLO	P/E	SOLO	E
APARELHOS	I	APARELHOS	P/E	APARELHOS	E
ACROBÁTICA	I	ACROBÁTICA	P/E	ACROBÁTICA	E
BADMINTON	I	BADMINTON	E	BADMINTON	E
ALTERNATIVOS					
DANÇA	P/I	DANÇA	I	DANÇA	P/E
ORIENTAÇÃO	P/I	ORIENTAÇÃO	I	ORIENTAÇÃO	P/E
TÉNIS DE MESA		TÉNIS DE MESA		TÉNIS DE MESA	

APTIDÃO FÍSICA	
Vai-Vém (Aptidão Aeróbia)	
Índice de Massa Corporal (Composição Corporal)	
Abdominais (Aptidão Neuromuscular - Força Média)	
Flexões Braços (Aptidão Neuromuscular - Força Superior)	
Impulsão Horizontal/Vertical (Aptidão Neuromuscular - Força Superior)	
Agilidade 4x10m (Aptidão Neuromuscular - Agilidade)	
Velocidade 40m (Aptidão Neuromuscular - Velocidade)	
Senta e Alcança (Aptidão Neuromuscular - Flexibilidade inferior)	

Níveis de Sucesso	2	O aluno atinge o nível programático em 3 matérias de categorias diferentes.
	3	O aluno atinge o nível programático em 5 matérias (2 DC; 2 GIN; + 1)
	4	O aluno atinge o nível programático em 6 matérias (2 DC; 2 GIN; + 2) com 2 níveis acima no total.
	5	O aluno atinge o nível programático em 7 matérias (2 DC; 2 GIN; + 3) com 3 níveis acima no total.

Anexo II – Roulement

	2ª			3ª			4ª			5ª			6ª		
	E1	E2	E3	E1	E2	E3	E1	E2	E3	E1	E2	E3	E1	E2	E3
8:00															
8:50															
9:40									5.ºA				6.ºB		
10:45	5.ºC														
11:35	6.ºB		5.ºA	6.ºA	5.ºB		5.ºC			6.ºA			6.ºC		
12:25	6.ºB		5.ºA	6.ºC	5.ºB		5.ºC			6.ºA			6.ºC	5.ºB	
13:50															
14:40		9.ºB	7.ºA			8.ºC			8.ºC			8.ºB			8.ºA
15:30		9.ºB				8.ºC			9.ºA			8.ºB		9.ºC	8.ºA
16:35			9.ºA			8.ºB			9.ºA			7.ºA			
17:25		9.ºC	7.ºC			7.ºB			7.ºC			7.ºA			
18:15		9.ºC	7.ºC			7.ºB			8.ºA		9.ºB	7.ºB			

E1	E2	E3
Ginásio	Pavilhão	Exterior

Anexo III – Tabata Aptidão Física



(Rodrigues, Carvalho & Correia, 2017)