



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz

Alexandre Rosendo Neves de Couto Pires / N° 22201936

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio apresentado na Universidade Lusófona –
Centro Universitário de Lisboa no dia 19/03/2025, perante o
júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°239/2025, de
18 de Março de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Professor Orientador: Prof. Doutor João Paulo Ferreira de
Sousa Cruz

Alexandre Rosendo Neves de Couto Pires / N° 22201936

2025

Epígrafe

***“Toda decisão acertada é proveniente
de experiência. E toda experiência é
proveniente de uma decisão não
acertada.”***

(Albert Einstein)

Agradecimentos

Aos meus professores universitários por todos os ensinamentos ao longo do meu percurso de formação académica.

À Professora Ana Margarida Moreira, orientadora de faculdade, pelos feedbacks e disponibilidade durante todo o percurso.

À Professora Fátima Saraiva, orientadora de escola, pela paciência, apoio e feedbacks constantes ao longo do ano letivo que muito contribuíram para a minha aprendizagem.

Ao meu pai, a minha mãe, ao meu irmão e aos meus avós pelo apoio e paciência que demonstraram ao longo desta etapa.

A todos os Professores da EBSC pelas inúmeras conversas e reflexões acerca da minha intervenção enquanto Professor e assessor de Diretor de turma.

Aos meus colegas, Miguel Fernandes, Gonçalo Fernandes, Frederico Araújo e Manuel Eiró Pereira pelo companheirismo demonstrado nas vastas horas de trabalho e reflexão durante o ano

Ao meu amigo André Conde por todo o apoio e esclarecimento das diversas dúvidas que tinha ao longo do ano

À minha namorada, Maria Cunha Rebêlo, pelo apoio importantíssimo no meu estágio, pela motivação na realização deste relatório e por toda ajuda que me deu durante esta etapa.

Ao Mister Luís Silva e Mister Alexandre Silva, do Grupo Desportivo Estoril Praia pela compreensão, flexibilidade e todas as aprendizagens que retive sobre trabalhar com crianças.

Aos meus amigos pelo apoio e compreensão durante este período longo de formação.

A todos, muito obrigado.

Resumo

O relatório apresenta os planos, balanços e reflexões do estágio pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

Na Lecionação, numa turma do 11ºano alcançaram-se progressos consideráveis nas matérias lecionadas bem como a melhoria dos resultados dos testes do FITescola, através do projeto específico de lecionação. No projeto Professor a Tempo Inteiro alcancei os objetivos de melhorar o planeamento de uma aula de 45 minutos bem como as dimensões de instrução e gestão de aula.

Na Direção de Turma, as prioridades de intervenção associadas à função de diretor de turma foram cumpridas, verificando-se melhorias ao nível do comportamento dos alunos ao longo do ano. A pertinência do projeto “A importância do sono para um estilo de vida ativo e saudável” enriqueceu o conhecimento dos alunos, consciencializando-os para o tema. A realização da Saída de Campo foi o momento mais lúdico do ano, que pelas relações desenvolvidas com os alunos e professores ao longo do ano permitiu realizar uma tarefa enriquecedora para os alunos, mas também divertida e relaxante.

No Desporto Escolar, assumi o grupo-equipa de Ténis de Mesa que, apesar das limitações resultantes do número de alunos inscritos e o material disponibilizado pela escola, foi possível retirar boas conclusões e melhorias no tempo de empenhamento motor dos alunos nos treinos e os bons resultados nos campeonatos regionais.

No Seminário apresentei uma proposta de otimização do espaço das arcadas, com o objetivo de melhorar a qualidade do ensino quando chove e promover a atividade física nos intervalos.

Palavras-chave: Aptidão Física; Qualidade da Educação Física; Ténis de Mesa; Importância do Sono; Espaços de Aula

Abstract

The report presents the plans, balances and reflections of the pedagogical internship carried out at the Escola Básica e Secundária de Carcavelos.

In Teaching, in an 11th year class, considerable progress was made in the subjects taught as well as the improvement of FITescola test results, through the specific teaching project. In the Full-Time Teacher project, I achieved the objectives of improving the planning of a 45-minute class as well as the dimensions of instruction and class management.

In Class Management, the intervention priorities associated with the role of class director were fulfilled, with improvements in terms of student behavior throughout the year. The relevance of the project “The importance of sleep for an active and healthy lifestyle” enriched the students’ knowledge, raising their awareness of the topic. The Field Trip was the most fun moment of the year, which, due to the relationships developed with students and teachers throughout the year, made it possible to carry out an enriching task for the students, but also fun and relaxing.

In School Sports, I took charge of the Table Tennis team group which, despite the limitations arising from the number of students enrolled and the material made available by the school, it was possible to draw good conclusions and improvements in the students' motor engagement time in training and good results in the regional championships.

At the Seminar, I presented a proposal to optimize the space in the arcades, with the aim of improving the quality of teaching when it rains and promoting physical activity during breaks.

Keywords: Physical Fitness; Quality of Physical Education; Table Tennis; Importance of Sleep; Classroom Spaces

Abreviaturas

AE	Aprendizagens Essenciais
AI	Avaliação Inicial
DE	Desporto Escolar
DT	Diretor de Turma
EBSC	Escola Básica Secundária de Carcavelos
EE	Encarregados de Educação
EF	Educação Física
et al	e colaboradores
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
PNEF	Programas Nacionais de Educação Física
PTI	Professor a Tempo Interior
SC	Saída de Campo

Índice

Introdução	14
1. Lecionação	17
1.1. Caracterização Escolar	17
1.2. Caracterização da turma	18
1.3. 1ªEtapa	18
1.3.1. Plano	19
1.3.2. Balanço	21
1.4. 2ªEtapa	26
1.4.1. Plano	26
1.4.2. Balanço	29
1.5. 3ªEtapa	32
1.5.1. Plano	32
1.5.2. Balanço	37
1.6. 4ªEtapa	38
1.6.1. Plano	38
1.6.2. Balanço	44
1.7. Projeto Professor a Tempo Inteiro	46
1.7.1. Balanço PTI	47
1.8. Projeto Específico de Lecionação – Melhoria dos resultados do FITescola nos testes de força superior e média	48
1.8.1. 1ªEtapa	48
1.8.2. Balanço	50
1.8.3. 2ªEtapa	51
1.8.4. Balanço	52
1.8.5. 3ªEtapa	52
1.8.6. Balanço	52
1.8.7. 4ªEtapa	53
1.8.8. Balanço	54
1.9. Balanço Final Lecionação	54
2. Direção de Turma	56
2.1. 1ªEtapa	56
2.1.1. Plano	57
2.1.2. Balanço	57
2.2. 2ªEtapa	57

2.2.1.	Plano	57
2.2.2.	Balanço	58
2.3.	3ªEtapa	58
2.3.1.	Plano	58
2.3.2.	Balanço	58
2.4.	4ªEtapa	59
2.4.1.	Plano	59
2.4.2.	Balanço	59
2.5.	Projeto Específico DT – A importância do sono para um estilo de vida ativo e saudável.	60
2.5.1.	1ªEtapa	60
2.5.2.	Balanço	61
2.5.3.	2ªEtapa	62
2.5.4.	Balanço	62
2.5.5.	3ªEtapa	63
2.5.6.	Balanço	63
2.5.7.	4ªEtapa	63
2.5.8.	Balanço	64
2.6.	Saída de Campo	64
2.6.1.	1ªEtapa	65
2.6.2.	2ªEtapa	67
2.6.3.	3ªEtapa	67
2.6.4.	4ªEtapa	68
2.7.	Balanço Final DT.....	69
3.	Desporto Escolar.....	71
3.1.	1ªEtapa	71
3.1.1.	Plano	71
3.1.2.	Balanço	72
3.2.	2ªEtapa	72
3.2.1.	Plano	72
3.2.2.	Balanço	74
3.3.	3ªEtapa	74
3.3.1.	Plano	74
3.3.2.	Balanço	75
3.4.	4ªEtapa	75
3.4.1.	Plano	75

3.4.2.	Balanço	76
3.5.	Projeto Específico DE – Aumento do tempo de empenhamento motor dos alunos 76	
3.5.1.	1ªEtapa	77
3.5.2.	Balanço	77
3.5.3.	2ªEtapa	78
3.5.4.	Balanço	78
3.5.5.	3ªEtapa	79
3.5.6.	Balanço	79
3.5.7.	4ªEtapa	79
3.5.8.	Balanço	80
3.6.	Balanço Final DE.....	80
4.	Seminário.....	82
4.1.	1ªEtapa	82
4.1.1.	Propósito da escolha do tema	82
4.1.2.	Revisão da Literatura	83
4.2.	2ªEtapa	86
4.2.1.	Desenho do estudo	86
4.2.2.	Instrumentos	86
4.2.3.	Amostra	86
4.2.4.	Procedimentos	86
4.3.	3ªEtapa	87
4.3.1.	Apresentação dos dados e discussão dos resultados.....	87
4.4.	4ªEtapa	89
4.4.1.	Conclusões e proposta	89
4.5.	Balanço Final Seminário	90
	Conclusão	92
	Referencias Bibliográficas	95
	Apêndices.....	I
	Apêndice I – Polivalência dos Espaços	I
	Apêndice II – Exemplo Plano de aula	II
	Apêndice III – Prioridades e Opções dos alunos	IV
	Apêndice IV – Mapa Orientação	V
	Apêndice V – Cartão de Controlo	VI
	Apêndice VI – Propostas Seminário.....	VII

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário	15
Quadro 2 - Espaços de aula	17
Quadro 3 - Objetivos 1ªEtapa (Lecionação)	18
Quadro 4 - Planeamento 1ªEtapa (Avaliação Inicial)	19
Quadro 5 - Resultados Avaliação Inicial	23
Quadro 6 - Caracterização dos alunos - Atividades Físicas	25
Quadro 7 - Caracterização dos alunos - Aptidão Física	25
Quadro 8 - Objetivos 2ªEtapa (Lecionação)	26
Quadro 9 - Planeamento 2ªEtapa (Prioridades)	26
Quadro 10 - Objetivos 3ªEtapa de Lecionação	32
Quadro 11 - Plano 3ªEtapa (Progresso)	32
Quadro 12 - Grupos 3ªEtapa	33
Quadro 13 - Situação, Objetivos e Metas - Voleibol	33
Quadro 14 - Situação, Objetivos e Metas - Basquetebol	34
Quadro 15 - Situação, Objetivos e Metas - Dança	35
Quadro 16 - Situação, Objetivos e Metas - Judo	35
Quadro 17 - Situação, Objetivos e Metas - Raquetes	36
Quadro 18 - Objetivos 4ªEtapa	38
Quadro 19 - Plano 4ªEtapa (Produto)	38
Quadro 20 - Grupos 4ªEtapa	39
Quadro 21 - Situação, Objetivos e Metas - Voleibol	40
Quadro 22 - Situação, Objetivos e Metas - Basquetebol	41
Quadro 23 - Situação, Objetivos e Metas - Dança	42
Quadro 24 - Situação, Objetivos e Metas - Judo	42
Quadro 25 - Situação, Objetivos e Metas - Raquetes	43
Quadro 26 – Aptidão Física 4ªEtapa	45
Quadro 27 – Objetivos PTI	46
Quadro 28 – Horário PTI	46
Quadro 29 – TOP Lecionação	48
Quadro 30 - Plano Projeto Específico Lecionação	48
Quadro 31 - Objetivos 1ªEtapa Projeto Específico Lecionação	49

Quadro 32 - Avaliação Inicial Testes FITescola	50
Quadro 33 - Prescrição de Exercícios.....	51
Quadro 34 - Avaliação Final Testes FITescola	53
Quadro 35 - Objetivos 1ªEtapa DT	56
Quadro 36 - Objetivos 2ªEtapa DT	57
Quadro 37 - Objetivos 3ªEtapa DT	58
Quadro 38 - Objetivos 4ªEtapa DT	59
Quadro 39 - TOP Direção de Turma	60
Quadro 40 - Plano Projeto Específico Direção de Turma	60
Quadro 41 - Objetivos 1ªEtapa Projeto Direção de Turma	60
Quadro 42 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Direção de Turma	62
Quadro 43 - Planificação das Apresentações	62
Quadro 44 - Objetivos 3ªEtapa Projeto Direção de Turma	63
Quadro 45 - Objetivos 4ªEtapa Projeto Direção de Turma	63
Quadro 46 - Plano Saída de Campo.....	65
Quadro 47 - Objetivos Saída de Campo Orientação.....	65
Quadro 48 - Objetivos Saída de Campo Arborismo.....	66
Quadro 49 - Objetivos Saída de Campo Jogos Pré Desportivos	66
Quadro 50 - Objetivos Saída de Campo Jogos Tradicionais	66
Quadro 51 - Tarefas Professores	67
Quadro 52 - Material Saída de Campo	67
Quadro 53 - Objetivos 1ªEtapa DE.....	71
Quadro 54 - Objetivos 2ªEtapa DE.....	73
Quadro 55 - Objetivos 3ªEtapa DE.....	75
Quadro 56 - Objetivos 4ªEtapa DE.....	75
Quadro 57 - TOP DE.....	76
Quadro 58 - Plano Projeto Específico DE	77
Quadro 59 - Objetivos 1ªEtapa Projeto Específico DE	77
Quadro 60 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Específico DE	78
Quadro 61 - Propostas de Exercício Projeto DE	78
Quadro 62 - Objetivos 3ªEtapa Projeto Específico DE	79
Quadro 63 - Objetivos 4ªEtapa Projeto Especifico DE	79

Quadro 64 - TOP Seminário	82
Quadro 65 - Plano Seminário	82
Quadro 66 - Resultados Seminário	87
Quadro 67 - Balanço Aulas Perdidas.....	88
Quadro 68 - Propostas Seminário	89

Introdução

Este relatório foi elaborado no seguimento da realização do estágio pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. A realização do estágio confere uma etapa muito importante na formação dos futuros professores de Educação Física (EF) que têm o objetivo de seguir a área do ensino na sua vida profissional. Para a dita formação é necessário vivenciar as experiências e os constrangimentos que um ano letivo possui para que a preparação para a atividade docente seja o mais completa possível. Como afirmam Bom e Brás (2003), o estagiário necessita de assumir o protagonismo na condução do processo letivo nas 4 diferentes áreas do estágio, a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar (DE) e o Seminário. Os mesmos autores defendem que a condução destas áreas tem um papel fundamental no desenvolvimento e formação dos futuros professores. Posto isto, a minha intervenção teve lugar na Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC). A escolha desta escola incidiu primeiramente na localização, uma vez que fica muito próxima da minha morada de residência, mas também pela referência que tem a nível de qualidade de ensino da EF no concelho de Cascais. Outra razão que levou à minha escolha foi a possibilidade de, no momento de seleção das escolas, manter a ligação e o trabalho colaborativo com um colega que ao longo de todo o mestrado foi o meu parceiro, o Miguel Fernandes. Desta forma foi possível manter a interação e ajuda mútua ao longo do estágio, o que permitia ter mais feedbacks e um auxílio na preparação das aulas, uma vez que as nossas especialidades eram diferentes, eu conseguia contribuir com maior facilidade nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e o meu colega na Ginástica e na Dança. Creio que esta cooperação foi parte fundamental para o sucesso do estágio e que facilitou todo o processo.

Com o início do estágio realizei o meu horário semanal para que fosse possível conjugar com a minha vida pessoal e trabalho.

Quadro 1- Horário

Tempos	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
8:25-9:10 9:10-9:55				Lecionação 11ºD	
10:10-10:55 10:55-11:40	Hora de atendimento	Lecionação 11ºD	Reunião Estagiários	Reunião O. Coadjuvação	
11:55-12:40 12:45-13:30		Observação 11ºC		Observação 11ºC	
13:40-14:25 14:25-15:10		Reunião O.		Hora DT	
15:20-16:05 16:05-16:50	DT Hora+		DE	DE	

Relativamente à lecionação foi-me atribuída uma turma da professora Maria de Fátima Saraiva, o 11ºD do curso de Ciências Socioeconómicas. Na referida área, o estagiário fica responsável pela ação educativa da turma, baseada nas Aprendizagens Essenciais (AE) e nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Este contexto de agente de ensino alargou-se no Projeto de Professor a Tempo Inteiro (PTI), que previa que o professor lecionasse diferentes turmas de diferentes ciclos de ensino, num horário mais preenchido e exigente. Este projeto ofereceu a possibilidade de um contacto do estagiário com turmas de diferentes faixas etárias, com necessidades e objetivos diferentes, o que aproxima a noção do que serão as dificuldades e a planificação na sua vida profissional enquanto Professor de EF. O agrupamento prevê a possibilidade dos estagiários realizarem um projeto de coadjuvação ao 1º ciclo das escolas do agrupamento, proposta essa que prontamente foi aceite para enriquecer mais o que seria a aprendizagem e os momentos de contacto do estagiário com diferentes cenários de ensino, posto isto, realizei a coadjuvação na escola EB1 do Arneiro, que infelizmente no 1ºSemestre esteve a funcionar nas instalações da escola sede e por isso dificultou um pouco o que foi a utilização de espaço e material.

Na área de Direção de Turma, o processo centra-se nas funções específicas de um Diretor de Turma (DT), nomeadamente na gestão entre a turma, os professores e Encarregados de Educação (EE). Nesta área segui de perto as situações referentes à turma, com intervenção sobre os comportamentos e as suas necessidades. Participei nas diversas reuniões planeadas, sempre com o auxílio da Professora Ana Madeira, professora de

Economia e DT. Introduzi o projeto de turma que se baseava no trabalho dos alunos relacionado com a temática do sono e a sua importância na vida académica e desportiva.

Na área DE o estagiário assume um papel de orientação de um Grupo-Equipa, promovendo uma participação ativa nas decisões de planeamento das sessões de treino. A escolha incidiu na conciliação de horário com a vida profissional do professor estagiário (PE). Posto isto, escolhi a modalidade de Ténis de Mesa, do Professor António Oliveira onde pretendi desenvolver paralelamente à lecionação da matéria, o projeto da inclusão do trabalho analítico da técnica para aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, algo que não era muito evidente na forma como o Professor António lecionava as sessões de treino.

Na área de Seminário, a intervenção do estagiário decorre de uma investigação sobre um tema, que se afirmasse relevante para o grupo de EF, que como defendem Bom e Brás (2003), os professores não podem desconsiderar a importância do estudo da investigação, mas sim reconhecer a responsabilidade do conhecimento que decorre do estudo científico. Posto isto tentei perceber de que forma poderia contribuir junto do grupo e pensei na otimização dos espaços exteriores cobertos para a lecionação da EF, uma vez que perante a existência de 3 espaços exteriores onde 1 deles não tem a possibilidade de realização de atividade física (AF) e remete para a sala teórica. Outra razão que me levou a escolher este tema foi a constatação de que a maioria dos professores não utiliza as arcadas para a lecionação desta aula alternativa e pensei que, apresentando uma proposta de otimização do espaço poderia viabilizar a realização de aulas práticas em dias de chuva naquele espaço.

1. Lecionação

1.1. Caracterização Escolar

A EBSC alberga alunos do 5º até ao 12º ano de escolaridade com 71 turmas. Relativamente à disciplina de EF, a escola possuía 6 espaços para a realização das aulas, um ginásio, um pavilhão (que é dividido ao meio para que 2 turmas possam ter aula ao mesmo tempo) e 3 espaços exteriores.

Quadro 2 - Espaços de aula

Exterior 1	E1
Exterior 2	E2
Exterior 3	E3
Pavilhão 1	P1
Pavilhão 2	P2
Ginásio	G
Sala Teórica	ST

A polivalência dos espaços era relativa, ou seja, existiam espaços com constrangimentos de lecionação de algumas matérias (Apêndice I) como por exemplo: no ginásio não era possível a utilização de bolas uma vez que existiam paredes com espelhos o que levaria à possibilidade de danos materiais nas instalações, assim como a não autorização de utilização de material de ginástica nos espaços exteriores. Dada esta situação, foi discutido na reunião de grupo a rotação dos espaços na fase de avaliação inicial (AI) que previu uma rotação semanal com passagem por um espaço interior e um espaço exterior na mesma semana.

O grupo de EF, constituído por 28 professores estava inserido no departamento de expressões e apresentou uma dinâmica muito interessante para mim enquanto estagiário pois trabalhava de forma colaborativa com o objetivo claro de entreaajuda na tomada de decisões e estratégias para as diferentes situações que pudessem acontecer.

Com base nos critérios de avaliação do grupo de EF foi possível definir as três áreas trabalhadas durante o ano letivo: área das Atividades Físicas, área da Aptidão Física e área dos Conhecimentos. Na área das Atividades Físicas são trabalhadas as matérias de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Andebol, Ginástica, Raquetes, Patinagem, Dança, Atletismo, Luta e Jogos Tradicionais.

1.2. Caracterização da turma

A turma D do 11o ano do curso de Economia contava com 23 alunos, 18 masculinos e 5 femininos, foi a turma que me foi atribuída com a particularidade de no decorrer da 1ªEtapa, 2 dos alunos saíram da escola. Um dos alunos (nº7) apresentava uma deficiência física num dos braços o que necessitava de ter um plano individual para a sua avaliação. A turma realizou um questionário que permitiu aferir o gosto dos alunos pela prática de AF e se frequentavam atividades extracurriculares.

Por fim, relativamente ao horário escolar da disciplina de EF, segundo o estudo de Marques et al. (2011) a divisão da carga horaria semanal de 180 minutos deveria ser em 4 momentos de contacto de 45 minutos, o que não aconteceu na EBSC onde os alunos tiveram 2 aulas de 90 minutos por semana (terça-feira das 10:10-11:40 e na quinta-feira das 8:25-9:55).

1.3. 1ªEtapa

A primeira etapa da lecionação caracterizou-se como um dos marcos importantes para a trajetória do ano letivo, assumindo-se como fundamental na identificação das dificuldades e prioridades dos alunos.

O Grupo de EF decidiu que o tempo da AI seriam 8 semanas (até 13 de Novembro) o que foi de encontro ao que diz Carvalho (1994) que o tempo de observação seja bastante alargado e fiável. Segundo Bom et al. (1992) o período da avaliação inicial deve permitir ao professor: saber quais os blocos do programa em que os alunos demonstram mais dificuldades, verificar se os objetivos são válidos para os seus alunos ou se, por qualquer razão, necessitam de ser ajustados, devendo o professor observar a relação dos alunos uns com os outros e a interpretar e estimular a relação aluno-professor.

Posto isto, defini os seguintes objetivos para a primeira etapa:

Quadro 3 - Objetivos 1ªEtapa (Leção)

Objetivos
Conhecer os alunos e as características da turma
Definir regras e criar rotinas para a dinamização da aula
Identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias
Aferir o nível de Aptidão Física dos alunos

1.3.1. Plano

Quadro 4 - Planeamento 1ª Etapa (Avaliação Inicial)

13 de Setembro a 13 de Novembro (8 Semanas)											
14-9	19-9	21-9	26-9	28-9	3-10	10-10	12-10	17-10	19-10	24-10	26-10
AUD	P2	E2	E3	G	G	G	E1	E2	P1	P1	E3
31-10	2-11	7-11	9-11								
E1	P2	P2	E2								
Matérias											
Futebol; Basquetebol; Andebol; Voleibol; Raquetes; Dança; Atletismo; Ginástica											

Nesta etapa foi necessário estabelecer dinâmicas e rotinas, de modo a potenciar o tempo disponível de aula. Desta forma defini o local onde os alunos se sentariam no início da aula, as questões de segurança relativamente aos acessórios, a noção de que após o período de aquecimento os alunos se dispunham no espaço de aula respetivo para o início das AF, um sinal sonoro dado pelo professor (assobio ou apito) serviria para que os alunos parassem a sua atividade e prestassem atenção ao professor e ainda a montagem e desmontagem do material que ficou à responsabilidade do grupo que iniciava ou finalizava aquela atividade, sempre com a supervisão do professor.

Respeitando os PNEF, a turma funcionou em regime de opções, onde teve a possibilidade de escolher as matérias que abordou ao longo do ano. Esta seleção respeitou, naturalmente, alguns critérios. No caso dos JDC os alunos poderiam escolher 2 dos 4, a dança era obrigatória, puderam escolher entre atletismo e ginástica e por fim, 2 matérias complementares das possíveis de realizar na escola. Com isto, fez 6 matérias que foram alvo de avaliação para cada aluno. Na fase inicial os alunos passaram por todas as matérias para que a sua escolha fosse baseada na sua preferência, mas também numa referência de aptidão após a AI. A avaliação foi realizada partindo do nível introdução uma vez que não conhecia a turma e desta forma conseguia colocá-los numa situação de avaliação mais simples progredindo para uma mais complexa já com alguma noção de formação de grupos.

Área das Atividades Físicas

Para proceder às avaliações dos alunos, relativamente aos JDC para Comédias (2012), o andebol no nível introdução deve ser avaliado numa situação de jogo 5x5 (4+GR x 4+GR), em campo reduzido (25m x 14m) onde se pretendeu observar se existia progressão em campo e existência de golos provenientes de remates em salto não protagonizados. Após a avaliação do jogo que permitiu um balanço inicial do nível daquele grupo de trabalho procurei destaques através dos seguintes critérios: Boa pega da bola e passe com a armação do braço; Sem bola desmarcava-se à distância de passe; isolado rematava em Salto; assumia-se como defesa, colocando-se entre o adversário e a baliza; sabia quando passar, driblar ou rematar; cooperava com os colegas; após receber a bola, enquadrava-se com a baliza.

No Basquetebol, no nível introdução, deve ser avaliado numa situação de jogo 3x3 em 2 tabelas onde se pretendeu observar no jogo a progressão no campo, com os alunos a desmarcarem-se para o espaço vazio e muitos lançamentos na passada não protagonizados. Após a avaliação do jogo que permitiu um balanço inicial do nível daquele grupo de trabalho procurei destaques através dos seguintes critérios: Reconhece-se como defesa; Sem bola, desmarcava-se à distância de passe; participava nos ressaltos; enquadrava-se com o cesto assim que recebia a bola; quando isolado, lançava na passada; sabia quando passar, conduzir ou lançar; cooperava com os colegas.

No Futebol no nível introdução deve ser avaliado numa situação de jogo 4x4 (3+GR x 3+GR), em espaço amplo onde se pretendeu observar que a bola permanecia muito tempo em jogo, que não existia aglomeração em torno da bola e existência de remates. Após a avaliação do jogo que permitiu um balanço inicial do nível daquele grupo de trabalho procurei destaques através dos seguintes critérios: Sem pressão: recebia e enquadrava-se, conduzia a bola ou passava a um colega desmarcado; desmarcava-se à distância de passe; rematava quando estava em posição; sabia quando passar, conduzir ou rematar; reconhecia-se enquanto defesa; cooperava com os colegas.

Por fim, no voleibol de nível introdução deve ser avaliado numa situação de 2+2 em cooperação com serviço por baixo a uma distância de 3 a 4,5m de distância da rede, com rotação do serviço a cada 2 serviços. Após a avaliação situação que permitiu um balanço inicial do nível daquele grupo de trabalho procurei destaques através dos

seguintes critérios: Deslocava-se para o ponto de queda da bola; Serviço por baixo direcionado; Toque para dar continuidade ao jogo; Cooperava com os colegas.

Relativamente às restantes matérias planeei abordar os níveis introdução de forma a aferir o que os alunos já dominavam, na dança iniciei pela dança que tinha sido lecionada no ano anterior e avaliei segundo os critérios em danceline, na ginástica de solo avaliei em sequência e os aparelhos em elementos isolados. O atletismo avaliei as corridas, os saltos e os lançamentos. Por fim, as raquetes em situação de cooperação 1+1.

Relativamente à formação de grupos, optei por fazê-lo de forma alfabética consoante o número de alunos por grupo que precisei para o funcionamento da aula, tendo apenas em atenção a separação de alguns alunos que quando colocados no mesmo grupo tendiam a desviar o seu comportamento.

Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física foram trabalhadas as capacidades motoras através da bateria de testes do FITescola – a Aptidão Aeróbia (Vaivém ou Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Extensão de Braços), Força Inferior (Salto Horizontal) e por fim a Flexibilidade (Flexibilidade dos Ombros e Senta e Alcança). Os primeiros registos foram efetuados no fim da avaliação inicial.

Área dos Conhecimentos

Esta área não foi alvo de trabalho nesta etapa.

1.3.2. Balanço

A 1ª Etapa de leção foi a etapa mais importante de todo o processo de leção pois foi através dos dados recolhidos que planeie a etapa seguinte de acordo com as prioridades dos alunos e da turma, criando objetivos para ambos. No decorrer destas semanas iniciais apercebi-me que cometi alguns erros que não potenciavam o tempo de prática dos alunos, nomeadamente, nas transições, explicações e organização do espaço, estando mais focado em gerir a aula de acordo com o meu planeamento do que ter os alunos em atividade durante mais tempo, consequentemente levou à dificuldade de cumprir os objetivos de aprendizagem propostos para cada aula. Ao longo das aulas, com a ajuda da professora orientadora e do meu colegas de estágio, fui melhorando alguns

aspectos no que diz respeito ao controlo da aula, por vezes em explicações ficava de costas para os restantes alunos o que poderia causar alguns desvios na aula que não são expectáveis. Corrigi esta situação o que melhorou bastante a minha gestão e intervenção na aula. Relativamente à ligação com os alunos, assumo que rapidamente consegui agarrar a turma e manter um clima de aula adequado à motivação e empenho dos alunos.

Desde cedo implementei regras e rotinas, definidas no planeamento da primeira etapa, que potenciavam o tempo disponível de aula, os alunos chegavam ao espaço de aula e prontamente se colocavam no espaço definido para a informação inicial. O material foi montado pelos alunos e ao dividir logo as estações onde iriam trabalhar primeiramente os alunos disponibilizavam-se a montar o material da sua estação o que permitia o início da prática ser o mais breve possível.

Posteriormente à aula de apresentação, as aulas serviram para recolher a AI, onde por aula realizava a avaliação de uma ou duas matérias e as restantes eram realizadas de forma mais autónoma. O processo de observação na primeira semana foi mais complicado pois sentia que queria ter o controlo todo sobre a aula e desvirtuava por vezes a avaliação.

O plano de aula consistiu sempre em informação inicial, onde apresentava o plano de aula e os critérios que iria observar na realização (situação que vim a melhorar ao longo das aulas, a exposição dos critérios aos alunos), seguido do aquecimento e de um circuito de condição física. Na segunda parte da aula, parte fundamental, surgiam 2/3 matérias e por fim uma reflexão da aula com alongamentos. (Apêndice II)

Área das Atividades Físicas

Relativamente à área da Atividade Física foi possível concluir que a matéria com melhor aproveitamento global era o voleibol. No caso do futebol existia uma parte da turma com clara facilidade de cumprimento dos níveis e outra com bastantes dificuldades, avaliado na situação referência de 4x4. Devido ao constrangimento da rotação de espaços e devido às condições climáticas só consegui realizar a aferição do nível Introdução. Relativamente ao andebol e ao basquetebol os resultados foram semelhantes uma vez que os critérios se assemelham, é importante mencionar que todas as avaliações feitas aos JDC foram através das formas jogadas do nível introdução, basquetebol 3x3 e andebol 5x5, e no caso do voleibol foi realizado também no nível elementar, situação de 4x4. Relativamente à ginástica foi possível efetuar a observação dos níveis introdução e

elementar das subáreas de ginástica de solo e ginástica de aparelhos. A turma na sua maioria cumpria os níveis introdução em todas as subáreas e relativamente ao elementar havia um bom número de alunos a cumprir, que no caso da ginástica de solo era avaliada numa sequência desenvolvida pelos alunos

O badminton foi uma matéria que avalei já no fim da AI e reparei que os alunos conseguiam distinguir os diferentes batimentos para que o jogo tivesse continuidade numa situação de cooperação, 1+1, apesar de por vezes haver erros na pega da raquete, o que dificultava certos gestos técnicos de “lob” e “clear”.

Por fim, relativamente ao atletismo, não me foi possível avaliar toda a sua extensão uma vez que por questões climáticas perdi algumas aulas no exterior que me permitia realizar essas avaliações. As que me foram possíveis fazer, salto em altura e técnica de corrida, foram cumpridas por quase todos os alunos da turma no nível introdução.

Quadro 5 - Resultados Avaliação Inicial

Matérias	Não Introdução	Introdução	Elementar
Futebol		1, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 22, 23, 24	
Voleibol	7, 21	4, 6, 10, 11, 15, 24	1, 8, 9, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 23
Ginástica			8
Atletismo	4, 6, 7, 10, 21	1, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24	
Raquetes	4, 6, 10, 21	1, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 23, 24	7, 18, 20, 22
Dança	1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	4, 6, 8, 10, 12	

Esta tabela foi feita já com as opções dos alunos. No futebol, o nível dos alunos era bastante elevado, mesmo só tendo sido possível avaliar em nível introdução. Relativamente ao voleibol, os alunos nº7 e nº21 não cumpriam o nível introdução pois não se deslocam para o ponto de queda da bola. Os alunos que cumpriam o nível introdução (nº 4, nº6, nº10, nº11, nº15 e nº24) não privilegiavam a dinâmica dos 3 toques no jogo de 4x4 e quando se encontravam na posição de passador não procuravam ser eles a dar o segundo toque. Os alunos nº1, nº8, nº9, nº12, nº13, nº16, nº18, nº19, nº20 e nº23 cumpriam os critérios propostos e eram elementares. Na ginástica apenas 1 aluno escolheu esta matéria e claramente era elementar no subdomínio de ginástica de solo. No atletismo, uma vez que os alunos tinham de cumprir todos os subdomínios para terem um determinado nível, com isto, os alunos nº 4, nº6, nº7, nº10 e nº21 não cumpriam o nível introdução por falta da extensão dos membros inferiores na transposição da fasquia no salto em altura do nível introdução. Os restantes alunos cumpriam os critérios do nível introdução nos subdomínios da técnica de corrida e salto em altura. Relativamente às raquetes os alunos nº4, nº6, nº10 e nº21 não cumpriam o nível introdução pois apresentavam dificuldades na pega da raquete e na diferenciação do tipo de batimento face à trajetória do volante, nº4, nº6, nº10 e nº21. Os alunos nº1, nº3, nº5, nº8, nº9, nº11, nº12, nº13, nº14, nº15, nº16, nº19, nº23 e nº24 já conseguiam realizar os diferentes batimentos de “lob” e “clear” com deslocamento e correta pega da raquete. Os restantes alunos tinham facilidade na situação de competição de dificultar a ação dos adversários com utilização de “amorti” e “remate” para finalizar os pontos. Por fim, na dança, os alunos no ano anterior apenas aprenderam 2 danças, o merengue e o regadinho, em todas elas os alunos dominavam a coreografia, mas tinham dificuldade em manter-se dentro do ritmo da música e executar os passos com execução correta.

Desta forma, foi possível identificar os alunos críticos nas diferentes matérias, assim como os alunos que revelavam algumas dificuldades e, ao mesmo tempo, os alunos competentes nas diferentes matérias.

Quadro 6 - Caracterização dos alunos - Atividades Físicas

Matérias	Alunos críticos	Alunos fronteira	Alunos exemplo/tutor
Futebol		1, 5, 7, 8, 12, 15, 19, 23, 24	3, 11, 14, 18, 21
Basquetebol	4, 6, 7, 10, 21	13, 15, 20	18
Voleibol	4, 6, 7, 10, 21, 24	1, 8, 11, 12, 13, 15, 24	9, 16, 18, 20, 23
Raquetes	4, 6, 10, 21	3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 23, 24	1, 7, 18, 20, 22
Dança	3, 7, 12, 13, 14, 18, 23, 24	1, 15, 16, 19, 20, 22	4, 6, 8, 10, 12

Área da Aptidão Física

Quanto à avaliação da área da Aptidão Física foi realizada através da aplicação dos testes do FITescola, a sua aplicação foi feita nas aulas em que estava no espaço interior. Assumo que o rigor na aplicação dos testes possa não ter sido o mais adequado e desta forma poder existir alguma adulteração no resultado dos alunos.

Com isto, é possível concluir que nenhum aluno da turma se encontra fora da zona saudável nos testes de abdominais, extensões de braços e vai e vem, por outro lado, alguns necessitam de melhorar nos testes de flexibilidade.

Quadro 7 - Caracterização dos alunos - Aptidão Física

Testes	Fora Zona saudável	Dentro Zona Saudável	Perfil Atlético
Vai e Vem	-	5, 7, 8, 10, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 24	1, 3, 4, 6, 11, 12, 14, 18, 23
Abdominais	-	1, 6, 7, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 23, 24	3, 4, 11, 12, 13, 14,
Extensões de Braços	-	10, 13, 16, 19, 20, 24	1, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 23
Flexibilidade de Ombros	-	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
Senta e Alcança	3, 4, 6, 10, 12, 15, 16, 19, 21	1, 7, 11, 13, 18, 20, 22, 23	

Área dos Conhecimentos

Esta área não foi alvo de trabalho nesta etapa.

1.4. 2ª Etapa

Com a realização do balanço da 1ª etapa foi possível fazer o planeamento da 2ª etapa, analisando, após a AI, as competências dos alunos, com vista à aferição das suas qualidades e dificuldades nas diferentes matérias. Desta forma, foi possível organizar e formar grupos de aprendizagem que permitisse aos alunos melhorarem e desenvolverem as suas aprendizagens, nas matérias que para si eram prioritárias. Foram, portanto, definidos os seguintes objetivos para a 2ª etapa:

Quadro 8 - Objetivos 2ª Etapa (Lecionação)

Objetivos
Terminar a AI
Desenvolvimento e melhoria das matérias prioritárias por grupos de alunos

1.4.1. Plano

Quadro 9 - Planeamento 2ª Etapa (Prioridades)

21 de Novembro a 26 de Janeiro (9 Semanas)														
1ª Unidade Didática – 8 aulas								2ª Unidade Didática – 7 aulas						
21-11	23-11	27-11	30-11	5-12	7-12	11-12	14-11	4-1	9-1	11-1	16-1	18-1	23-1	25-1
E3	G	G	E1	E2	P1	P1	E3	E1	P1	E1	ST	P2	P2	E3
Judo; Dança; Atletismo; Voleibol; Basquetebol; Futebol; Raquetes														

Foram as matérias prioritárias de cada aluno (Apêndice III), sendo estas as que os alunos possuem algumas dificuldades, mas também aquelas onde estão mais perto de alcançar o sucesso. Importante mencionar que os alunos por estarem no 11º ano encontravam-se em regime de opções, o que restringiu claramente as matérias a priorizar pois os alunos escolheram as matérias onde se sentiam mais confortáveis. A luta, matéria nunca lecionada, foi assumida como prioritária pois uma vez que nunca foi trabalhada necessita de mais tempo de abordagem para que os alunos alcançassem o sucesso.

Ao contrário do que aconteceu na 1ª etapa, os alunos não passaram todos pelas mesmas matérias, nem o mesmo tempo em cada estação, tendo cada um deles de estado mais tempo nas matérias que lhes eram prioritárias. Posto isto, utilizei um plano de aula por estações, pois para Martins et al. (2017) esta forma de organização é a melhor para a diferenciação do ensino, pois permite que os alunos passem apenas pelas matérias que mais necessitam e com tempos distintos.

Área das Atividades Físicas

A escolha dos alunos, nas suas opções, levou a que se assumissem como matérias prioritárias na turma a dança, pois os alunos dominavam a coreografia, mas não a executavam no tempo correto da música, a luta, uma vez que não foi lecionada aos alunos, o atletismo e o voleibol. Com isto foi possível cumprir o “ABCD”, que consiste na inclusão da aptidão física, dança, JDC e específica de ginástica/atletismo nas aulas (ME et al., 1992).

A situação de jogo é a melhor forma de avaliar os alunos, mas no que diz respeito à aprendizagem, segundo Comédias (2012) é essencial que coloquemos os alunos em contextos menos complexos para que se verifique mais situações de aprendizagem através da repetição e simplificação. Com isto, foram utilizadas situações de jogos reduzidos e condicionados, pois como afirmam Griffin e Butler (2005), estes permitem que os problemas sejam evidenciados, mas ao mesmo tempo com muitas oportunidades para os alunos os resolverem e assim ultrapassarem as dificuldades.

No futebol definiu-se como Grupo1 (Tutores), os alunos nº1, nº3, nº8, nº11, nº14, nº18, nº19, nº22, nº23, com os objetivos de cooperação com os colegas. Como Grupo2 (alunos fronteira), definiu-se os alunos nº5, nº7, nº12, nº15, nº24 com os objetivos de estímulo a uma correta tomada de decisão em exercícios de superioridade numérica 1x0, 2x1 e 3x2.

Relativamente ao voleibol, assumiu-se como prioridade para os alunos nº5, nº15, nº16, nº17 e nº21 onde se verificou uma dificuldade na utilização da dinâmica dos 3 toques e do segundo toque dado pelo passador. Com isto definiu-se como Grupo1 (Tutores), os alunos nº 9, nº16, nº18, nº20 e nº23, com os objetivos de auxílio dos colegas na dinâmica de 3 toques com boa colocação da bola para os colegas e situações de 3x3 ou 4x4 com foco no 2ºtoque dado pelo passador. Como Grupo2 (alunos fronteira),

definiu-se os alunos nº1, nº8, nº11, nº12, nº13, nº15 e nº24 com o objetivo de consolidação da dinâmica dos 3 toques com o toque dado pelo passador em situações de 3+3, 3x3 e 4x4. Por fim, no Grupo3 (alunos críticos) definiu-se os alunos nº4, nº6, nº7, nº10, nº21 e nº24, com objetivos de estímulo à dinâmica de 3 toques em exercícios mais simples e analíticos, inicialmente em cooperação.

No basquetebol foi prioridade para os alunos nº2, nº4, nº6, nº7, nº8, nº10, nº13, nº21 com dificuldades relativas à desmarcação e ao lançamento na passada quando isolado para o cesto o que leva a uma solução de jogos com superioridade numérica ou não utilização do drible para obrigar a uma desmarcação para haver progressão. Com isto definiu-se como Grupo1 (Tutores), o aluno nº18, com o objetivo de auxílio dos colegas na desmarcação para facilitar o passe; correção dos gestos dos colegas e situações de igualdade numérica. No grupo 2 (alunos fronteira), os alunos nº13, nº15 e nº20, com o objetivo de desmarcação quando não tem a bola e passe e corte. No Grupo3 (alunos críticos), os alunos nº4, nº6, nº7, nº10 e nº21, com o objetivo de estímulo ao lançamento na passada com correção técnica e noção de quando sozinhos devem executar o gesto para converter o ponto.

A dança foi prioridade para todos os alunos exceto o nº4, nº6, nº10 e nº21, incluídos no grupo dos restantes para que os auxiliassem na aprendizagem. No caso do atletismo a prioridade esteve definida nos subdomínios do salto em altura e técnica de corrida pois foram os únicos subdomínios avaliados, para os alunos nº4, nº6, nº10 e nº21, os restantes subdomínios foram abordados segundo as progressões previstas para todos os alunos. Por fim, a luta foi uma prioridade para toda a turma que necessitava de um trabalho progressivo uma vez que nunca foi abordada pela turma.

Área da Aptidão Física

A área da Aptidão Física foi realizada em estações específicas na parte fundamental da aula ou durante a realização de outras matérias. Segundo Bom, et al. (2001), deve-se melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades dos alunos. Diz-nos ainda que, o professor deve assegurar que a intensidade do esforço possibilite a melhoria da aptidão física, considerando o trabalho específico das diferentes capacidades motoras. Com a inclusão desta vertente, de forma isolada em todas as aulas permite a que consiga ter um melhor

controlo sobre a execução dos alunos. Na 1ª Etapa verifiquei que os alunos nº3, nº4, nº6, nº10, nº12, nº15, nº16, nº19, nº21 não estavam dentro da zona saudável nos testes de flexibilidade e defini objetivo de trabalho nesta área para melhorar estes registos na próxima avaliação. Relativamente ao trabalho de força, verifiquei também que existiam erros de execução e que ao serem trabalhados de forma isolada permitiu ter um maior controlo e assim ser possível corrigir os alunos. Desta forma, em todas as aulas os alunos tinham uma estação de trabalho onde foi disponibilizado um portfolio de exercícios para trabalhar os diferentes grupos musculares com as cargas de extensões de braços e abdominais adequados a cada aluno.

Área dos Conhecimentos

Esta área foi lecionada através de uma aula teórica e avaliada com recurso a um teste escrito sobre o tema dos métodos e meios de treino adequados ao desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras, princípio da continuidade e o conhecimento dos fatores de saúde e risco associados à prática de atividade física, de forma a utilizar esse conhecimento para garantir uma realização de atividade física em segurança nomeadamente na dopagem e riscos de vida/saúde, doenças e lesões e por fim as condições materiais de equipamento e orientação no treino.

1.4.2. Balanço

A segunda etapa foi desafiante dadas as circunstâncias das opções dos alunos e as suas prioridades, mas foi possível cumprir os objetivos propostos para a finalização da AI, necessária para um bom planeamento.

Área das Atividades Físicas

Relativamente aos JDC, foi possível verificar uma progressão de grande parte dos alunos em função dos objetivos prioritários nas diferentes matérias.

No voleibol, as alunas nº7 e nº21, que não cumpriam o nível introdução, portanto, através de situações de jogo condicionado, 2+2 com serviço em passe e em grupos heterogéneos, conseguiram melhorar o seu nível e rapidamente alcançaram o nível introdução onde passaram a trabalhar durante a segunda etapa a dinâmica dos 3 toques e o segundo toque dado pelo passador, em situação de exercício. Para estas alunas ficou em

falta a finalização intencional e o serviço colocado. Os alunos nº4, nº6, nº10, nº11, nº15 e nº24 conseguiram superar o objetivo e alcançaram o nível elementar.

O basquetebol foi uma matéria que apenas era prioridade para os alunos nº4, nº6, nº10 e nº21 pois não cumpriam o nível introdução, uma vez que não conseguiam realizar lançamento na passada e realizavam muito poucas desmarcações na direção do cesto. Posto isto, em determinadas aulas realizaram situações analíticas de treino de lançamento da passada para a aprendizagem da técnica correta e posteriormente em exercícios de “monocorbol” (jogo sem drible) para estimular a desmarcação. Foram também utilizadas situações de superioridade numérica para, em contexto, os alunos treinarem estas situações, onde em superioridade tinham mais espaço para tomar melhores decisões. Com isto, foi possível a evolução, destes 4 alunos para o nível introdução. Os restantes alunos com esta opção estavam bastante longe de alcançar o nível elementar o que fez com que não fosse muito trabalhado durante esta etapa.

O futebol não era prioridade na turma pois, para os alunos que optaram por esta matéria, o nível era bastante elevado e com facilidade de cumprimento dos critérios. Apenas foi abordada nas aulas de um espaço específico quando era necessário dar foco a outra matéria.

A dança era uma prioridade geral da turma uma vez que apenas 5 alunos cumpriam o nível introdução e foi o meu principal foco na etapa. Em todas as aulas os alunos dançaram, por vezes era feito na fase inicial da aula com a turma completa em xadrez e com o professor a rodar pelos pares a corrigir os passos, outras vezes era realizada em estação específica com os alunos tutores a ajudarem os restantes com a execução dos passos e dentro do ritmo. Esta abordagem fez com que os resultados no final do 1ºSemestre fossem bastante positivos com uma melhoria exponencial dos alunos, estando a totalidade da turma a trabalhar no nível Elementar pois já cumpriam o Introdução nas 2 danças lecionadas. Os alunos nº1, nº5, nº7, nº11, nº14, nº15, nº16, nº17, nº18, nº19 e o nº20 continuaram a trabalhar o “merengue” e a “Rumba Quadrada” para alcançarem o nível Elementar.

Relativamente ao atletismo, era uma matéria difícil de alcançar o nível máximo pois necessita de competências em todos os subdomínios da matéria, consegui trabalhar com os alunos a técnica de corrida, o salto em altura e o salto em comprimento, deixando para a etapa seguinte o lançamento do peso, a corrida de estafetas e a corrida de barreiras.

Nas raquetes, houve também alguma atenção nesta etapa, procurei através de situações de 1+1 e 1x1 em pares homogêneos e heterogêneos em exercícios específicos de trabalho de serviço, posição base e pega da raquete, trabalhar as competências dos alunos. Esta estratégia provou ser eficaz pois os alunos evoluíram e a grande maioria alcançou o nível elementar. Os alunos nº4, nº5, nº6, nº10, nº12 e nº21 conseguiram alcançar o nível introdução e ficaram perto do nível elementar.

Por fim, o Judo era prioridade comum para toda a turma uma vez que nunca tinha sido lecionada aos alunos. Foi preocupação geral passar aos alunos o espírito respeitoso e valorativo desta matéria, que necessitou de uma abordagem inicial de aprendizagem das quedas e iniciação dos desequilíbrios para que fosse possível uma progressão em segurança para as projeções. Os alunos na sua totalidade dominaram as técnicas de quedas, saudação inicial e desequilíbrios, ao contrário do aluno nº21, que não domina ainda, na perfeição as técnicas de quedas.

Área da Aptidão Física

Relativamente à área de Aptidão Física, os procedimentos basearam-se na existência de uma estação específica de aptidão física como trabalho complementar à que é trabalhada nas matérias. Foi apresentado aos alunos um leque de exercícios de força superior, média, inferior e flexibilidade. Os alunos que não tinham realizado ainda alguns testes do FITescola, realizaram sendo o balanço muito positivo, sem nenhum aluno fora da zona saudável. Esta estratégia começou a demonstrar bons resultados na execução dos exercícios e na progressão de carga.

Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos, foi nesta etapa que através de uma aula teórica suportada por PowerPoint e um documento disponibilizado aos alunos que lecionei o tema dos “métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras”. Os alunos realizaram um teste para aferir o seu nível de conhecimento relativo ao tema e não houve nenhum aluno que reprovasse no teste.

1.5.3ª Etapa

A etapa do progresso caracterizou-se, como o próprio nome indica, pela progressão das aprendizagens dos alunos com o intuito de melhorarem ainda mais o seu sucesso em cada matéria. Nesta fase foi possível ter uma noção do intervalo de nota dos alunos e traçar os objetivos para cada um nas matérias que mais facilmente alcançariam para que, se possível, passarem para um intervalo de nota superior. Posto isto, definiram-se os seguintes objetivos:

Quadro 10 - Objetivos 3ª Etapa de Lecionação

Objetivos
Desenvolver as aprendizagens prioritárias
Potenciar a progressão dos alunos nas suas aprendizagens
Realizar avaliação do projeto específico da área

1.5.1. Plano

Quadro 11 - Plano 3ª Etapa (Progresso)

6 de Fevereiro a 16 de Abril															
1ª Unidade Didática – 9 aulas									2ª Unidade Didática – 6 aulas						
6-2	8-2	15-2	20-2	22-2	27-2	29-2	5-3	7-3	12-3	14-3	19-3	21-3	26-3	9-4	11-4
G	E1	E1	E2	P1	P1	E3	E1	P2	P2	E2	E3	G	E3	G	E1
Judo; Dança; Atletismo; Voleibol; Basquetebol; Futebol; Raquetes															

A 3ª Etapa foi elaborada, à semelhança da anterior, tendo por base o balanço da 2ª Etapa e as ilações que dela foram possíveis tirar, possuindo esta nova etapa um objetivo principal de continuar a trabalhar os alunos de forma que progredissem nas suas aprendizagens.

Nesta etapa, o modelo de aula a utilizar foi o mesmo das anteriores onde foram mantidas 4 estações de trabalho, quando possível, pois como afirma Silva (2003), esta forma de organização é a mais eficaz para promover a continuidade e reduzir a ausência de aprendizagem dos alunos. A formação dos grupos foi tida em conta dada as competências dos alunos para que existissem sempre alunos tutores nas diferentes

matérias, que serviram de exemplo e apoio aos restantes. Sempre que não foi possível a organização da aula em 4 estações, o grupo 2 é separado pelos restantes grupos.

Quadro 12 - Grupos 3ªEtapa

Grupos 3ªEtapa							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
Nº1	Nº10	Nº14	Nº15	Nº18	Nº12	Nº4	Nº20
Nº7	Nº13	Nº9	Nº16	Nº19	Nº3	Nº5	Nº22
Nº11	Nº21	Nº8		Nº23		Nº7	

Área das Atividades Físicas

Com o término da etapa das prioridades os alunos progrediram bastante no voleibol e para dar continuidade à aprendizagem, nesta etapa os objetivos necessitaram de ser revistos para que existisse uma progressão nos alunos. Posto isto, o principal foco foi manter na dinâmica dos 3 toques, o segundo toque dado pelo passador, as finalizações intencionais e o serviço colocado.

Quadro 13 - Situação, Objetivos e Metas - Voleibol

Voleibol			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
10; 21; 4; 5; 7;	3+3 3x3 4x4 6x6	Receber a bola em passe ou em manchete na direção do passador; dinâmica dos 3 toques; 2ºToque dado pelo passador; Finalização intencional	Realizar 10 transposições em dinâmica dos 3 toques; Finalização intencional; serviço por cima colocado
1; 3; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23		Cooperar com os colegas Introdução do jogo 6x6	

A utilização da referência de 3 alunos teve como objetivo a obrigatoriedade de utilização da dinâmica dos 3 toques com o 2ºtoque dado pelo passador, que potenciou aquilo que era pretendido para os alunos no nível Elementar do voleibol. Os alunos que não necessitavam deste trabalho, uma vez que alcançaram o nível, estiveram em

cooperação com os colegas. Após o cumprimento do objetivo de 10 transposições passaram a situação de 3x3 onde entrou um novo objetivo de conquista de ponto através de finalização intencional, sendo esta a diferença para a situação acima descrita. Os alunos jogaram também em situação de jogo de referência para o nível Elementar, 4x4, para aferir o nível de desempenho e progressão dos alunos menos competentes e para criar desafio e motivação nos alunos mais competentes.

Relativamente ao basquetebol a situação foi mais complicada uma vez que poucos foram os alunos que escolheram esta matéria. Dada a dificuldade do nível elementar e as dificuldades de muitos dos alunos, estiveram a ser trabalhadas situação de aprendizagem do nível introdução com o objetivo de conseguirem cumprir esses critérios. Situações de superioridade numérica foram essenciais para conferir facilidade aos alunos em tomar decisões e executarem as técnicas pretendidas, nomeadamente o lançamento na passada bem como a decisão de quando devem passar, driblar ou lançar.

adro 14 - Situação, Objetivos e Metas - Basquetebol

Basquetebol			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
10; 21	Analíticos de lançamento na passada	Correção do gesto técnico	Executar corretamente os 2 apoios seguidos de elevação perto do cesto.
4; 5; 6; 7; 10;13; 15; 20; 21	3x1 3x2 3x3	Saber quando passar, driblar ou lançar; Concretização de lançamentos na passada; Passe e corte na direção do cesto	Após efetuar o passe desmarcar-se na direção do cesto; Converter os lançamentos na passada quando está isolado
16		Cooperar com os colegas	

Relativamente à dança a melhoria decorrente da 2ªEtapa foi notável, os alunos perceberam a sua dificuldade e entregaram-se de forma muita empenhada ao treino da dança o que levou à conquista do nível introdução na totalidade da turma e muitos encontraram-se já no nível elementar nas 2 danças lecionadas. Os objetivos foram diferentes para os alunos uma vez que uns necessitavam de rever e consolidar as danças anteriores e os restantes alunos seguiram para novas aprendizagens. De forma a não criar um foço muito grande, a estratégia que utilizei para a dança foi diferente da 2ªEtapa. Na

parte inicial da aula, os alunos, em xadrez aprenderam e treinaram as danças ainda não lecionadas, com supervisão e correção do professor, quando se passou à organização em circuito, a estação da dança teve os tutores a reverem as danças anteriores com os alunos com mais dificuldades e só posteriormente treinaram as danças novas.

Quadro 15 - Situação, Objetivos e Metas - Dança

Dança			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
1; 5; 7; 11; 14; 15; 16; 18; 19; 20	Xadrez Pares	Revisão da coreografia; Dançar no ritmo correto; Introdução dos passos do Cha-Cha-Cha	Efetuar 2 vezes a dança dentro do ritmo e com a correta execução dos passos. (merengue Rumba Quadrada e Cha-Cha-Cha)
3; 4; 6; 8; 9; 10; 12; 13; 21; 22; 23		Cooperar com os colegas	

No judo, os alunos, sempre que a aula era realizada num espaço interior, treinavam questões de segurança para que fosse possível progredir nas aprendizagens e nesta fase foi possível dar esse passo e iniciou-se a aprendizagem das projeções. Numa primeira fase foi sempre obrigatório rever as 2 quedas lecionadas aos alunos e só posteriormente houve autorização para o treino das projeções lecionadas. Os alunos partiram todos em pé de igualdade, ao contrário do nº13 que frequentava a modalidade extracurricular, ponto este positivo pois serviu de tutor aos restantes.

Quadro 16 - Situação, Objetivos e Metas - Judo

Judo			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
21	Individual	Revisão das Quedas	Realizar 5x cada queda realizar corretamente 2x a técnica de projeção de pernas (ko-Uchi-Gari)
1; 5; 7; 11; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 3; 4; 6; 8; 9; 10; 12; 21 22; 23	Pares	Aprendizagem das técnicas de projeção de pernas	
13		Cooperar com os colegas	

Por fim, relativamente às raquetes, os alunos evoluíram bastante as suas aprendizagens devido ao facto de trabalharem em pares homogéneos para os alunos com menor dificuldade e em grupo heterogéneo os alunos com maior dificuldade. Para esta etapa foi importante progredir na aprendizagem o que levou à manutenção da estratégia anterior, os melhores alunos, trabalharam com alunos do mesmo nível com foco no amorti e no remate, já os alunos com maiores dificuldades tiveram o foco na resposta ao batimento do colega e na pega da raquete de forma a alcançarem o nível introdução.

Quadro 17 - Situação, Objetivos e Metas - Raquetes

Raquetes			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
4; 5; 6; 10; 12; 21	1+1	Pega da raquete; correta execução de Lob e clear; serviço curto e longo	Correta pega da raquete e utilização das técnicas de batimento em função da trajetória do volante
1; 3; 7; 8; 9; 11; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 22; 23	1x1	Cooperar com os colegas; Execução de amorti e remate	Utilização de diversidade nos batimentos para finalizar os pontos o mais rápido possível.

Área da Aptidão Física

A aptidão física seguiu o planeamento da 2ª Etapa, onde para além de ter sido trabalhada incorporada nas matérias, teve um complemento de trabalho em todas as aulas, numa estação específica. Os alunos encontram-se todos dentro da ZSAF, mas ainda alguns com testes não positivos e para esta etapa o objetivo passou por realizar novamente os testes aos alunos que não têm esses resultados positivos e aferir se houve melhoria com a implementação desta estratégia de a aptidão física ser trabalhada de forma complementar. Por outro lado, verificou-se a técnica de execução dos exercícios pois tendo como objetivo de projeto específico da área de lecionação a correção das execuções para que prevenir lesões e melhorar nos alunos os resultados dos testes de força superior e média.

Área dos Conhecimentos

Esta área não foi trabalhada nesta etapa

1.5.2. Balanço

Área das Atividades Físicas

Relativamente ao voleibol, a situação de aprendizagem 3+3 revelou desenvolvimento nas ações técnicas de elementos do grupo 1, na utilização de dinâmica dos 3 toques, 2º toque dado pelo passador e deslocamento para o ponto de queda da bola. Já a situação de 3x3 comprovou que alguns alunos apresentaram dificuldades, nomeadamente na finalização intencional. Para o grupo 3 a introdução da situação de jogo 6x6 foi uma nova aprendizagem introduzida para estimular os alunos mais aptos a desenvolverem as suas capacidades no contexto de jogo de referência do voleibol.

No caso do basquetebol, dois alunos ainda necessitavam de trabalho analítico para corretamente executarem o lançamento na passada e esta utilização de exercícios fez com que melhorassem essas ações de forma a conseguirem estar próximo de atingir o nível introdução nesta matéria. A utilização de exercícios em superioridade numérica permitia aos alunos tomarem boas decisões de quando passar, driblar ou lançar. Em vagas permitia que esse cenário fosse criado enumeras vezes e que através da repetição e do feedback a sua aprendizagem fosse potenciada. Por fim, a situação de 3x3 servia para verificar se os alunos conseguiam transpor a aprendizagem dos exercícios para a situação jogada. Verificou-se uma evolução nos alunos nº4; 5; 6; 7; 10; 13; 15; 20; 21.

Na dança, manteve-se a sua lecionação em todas as aulas com a constante revisão das danças que já tinham sido lecionadas e introdução ao Chá-Chá-Chá, principalmente no aquecimento e numa das estações da aula, revelou progressos consideráveis.

No judo, uma vez que era uma matéria nunca lecionada pelos alunos, foram mantidos exercícios de treino de quedas de diferentes pontos para que fosse possível a progressão para as projeções de quedas em segurança. Os alunos que já dominavam as quedas foram os primeiros a iniciar o treino das projeções.

Por fim, relativamente às raquetes os alunos que ainda não dominavam o nível introdução mantiveram-se a realizar exercícios de 1+1 com treino de serviço curto e longo para ser potenciado o seu deslocamento e correta escolha de batimento, “lob” e “clear”. Os restantes em situação de 1x1, introduziu-se o amorti e o remate.

Área da Aptidão Física

Relativamente à aptidão física esteve presente através da estação complementar da aptidão física nas aulas. As estratégias utilizadas demonstraram melhorias nos índices de aptidão física dos alunos bem como a correção nas suas execuções.

Área dos Conhecimentos

Não foi trabalhada esta área nesta etapa.

1.6. 4ª Etapa

A quarta etapa do planeamento por etapas é referente ao produto, onde o foco assentou na consolidação das matérias. Neste sentido, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 18 - Objetivos 4ª Etapa

Objetivos
Apurar as aprendizagens nas matérias que os alunos estiveram a desenvolver durante o ano letivo
Consolidar os produtos finais das aprendizagens desenvolvidas pelos alunos

1.6.1. Plano

Quadro 19 - Plano 4ª Etapa (Produto)

16 de Abril a 3 de Junho													
1ª Unidade Didática – 9 aulas								2ª Unidade Didática – 7 aulas					
16-4	18-4	23-4	30-4	2-5	7-5	9-5	14-5	16-5	21-5	23-5	28-5	30-5	3-6
E2	P1	P1	ST	P2	P2	E2	E3	G	ST	E1	E2	P1	P1
Judo; Dança; Atletismo; Voleibol; Basquetebol; Futebol; Raquetes													

Nesta etapa, o modelo de aula foi semelhante à etapa anterior, com uma aula organizada em diferentes estações com a particularidade de que numa fase inicial os grupos heterogéneos foram mantidos para que fosse possível auxiliar os alunos com mais dificuldades e assim recuperar as suas aprendizagens e na fase final em situação de jogo

de referência os grupos eram separados de forma homogénea consoante a matéria que fosse objetivo dessa aula.

Quadro 20 - Grupos 4ªEtapa

Grupos 4ªEtapa							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
Nº1	Nº10	Nº14	Nº15	Nº18	Nº12	Nº4	Nº20
Nº7	Nº13	Nº9	Nº16	Nº19	Nº3	Nº5	Nº22
Nº11	Nº21	Nº8		Nº23		Nº7	

Área das Atividades Físicas

Relativamente ao voleibol, com vista ao cumprimento dos critérios de avaliação para o cumprimento do nível introdução os alunos realizaram situações de 3x3 e 4x4 com os objetivos e metas presentes no quadro seguinte. A utilização da meta de obrigatoriedade de dinâmica dos 3 toques está presente no princípio do exagero proposto por Holt et al. (2002) importante para a aquisição deste critério para tentar alcançar o nível elementar. Os alunos que já cumpriam o nível elementar e na etapa anterior tinham iniciado a situação de 6x6 também tinham definidos os seus objetivos e metas. De salientar que nas situações de 3x3 e 4x4 eram utilizados alunos com maiores competências para auxiliar os restantes nas execuções.

Quadro 21 - Situação, Objetivos e Metas - Voleibol

Voleibol			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
7; 10; 21	3x3 4x4	Receber a bola em passe ou em manchete na direção do passador; Dinâmica dos 3 toques; 2ºToque dado pelo passador; Finalização intencional; Serviço colocado	Realizar 10 transposições em dinâmica dos 3 toques; Finalização intencional; serviço por cima colocado; Remate em salto
1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23	6x6	Cooperar com os colegas Consolidação da dinâmica de 3 toques	

No basquetebol, tendo em vista os objetivos do nível Introdução, privilegiei a situação de 3x3, tendo por base os indicadores de observação de progressão no campo e da ocorrência de lançamentos na passada não protagonizados.

Como previsto na literatura já apresentada, o constrangimento nas situações de jogo são formas de aprendizagem muito uteis para os alunos com mais dificuldades. A utilização da situação de jogo 3x3 foi a situação utilizada nesta etapa com a condicionante de aos alunos nº7, 10 e 21 a defesa era passiva para que fosse possível a estes tomarem boas decisões de progressão no campo e quando possível efetuarem lançamento na passada. Uma vez que a turma esteve em regime de opções os alunos que escolheram basquetebol tinham um nível geral introdutório sem possibilidade de alcançar o nível elementar pelo que não foi trabalhado ao longo do ano, sendo o foco principal o alcançar do nível introdução. Nos alunos com a opção de basquetebol, dois deles praticavam de forma federada a modalidade, o que permitiu a que auxiliassem os restantes. Para estes introduzir cenários de dificuldade como o lançamento com a mão não dominante e critérios de aclaramento ao drible e reposição.

Quadro 22 - Situação, Objetivos e Metas - Basquetebol

Basquetebol			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
7; 10; 21	3x3	Lançamento na passada, Progressão na direção do cesto	Efetuar 2 cestos provenientes de lançamento na passada
4; 5; 6; 7; 10; 13; 15; 21		Saber quando passar, driblar ou lançar; Concretização de lançamentos na passada; Passe e corte na direção do cesto	Após efetuar o passe desmarcar-se na direção do cesto; Converter 5 lançamentos na passada quando está isolado
16; 20		Concretização de lançamentos com a mão não dominantes Cooperar com os colegas Aclaramento ao drible Reposição	Efetuar desmarcação quando existe um drible na sua direção. Repor para a posição sem ninguém, ocupando os 3 corredores. 5 conversões com a mão não dominante

Ao nível da dança, mantive as estratégias até agora utilizadas pois conferiram uma evolução muito relevante nos alunos. Em todas as aulas a matéria da dança estava presente numa estação específica onde os alunos, com o auxílio de alunos tutores (presentes em todos os grupos) reviam as danças já lecionadas e treinavam os passos da dança recentemente aprendida. Nesta fase, e uma vez que o nível da turma tinha evoluído bastante, foi lecionada a Salsa. As novas aprendizagens eram dadas à turma toda na fase inicial da aula. O professor colocava a música, explicava os tempos e a entrada no ritmo, posteriormente lecionei a dança pelos 4 blocos que a caracterizam. Após ter sido apresentada a turma, estes replicavam na estação específica com o seu par. Os objetivos eram diferentes por grupo de alunos uma vez que o seu nível era diferente.

Quadro 23 - Situação, Objetivos e Metas - Dança

Dança			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
1; 5; 7; 11; 14; 15; 16; 18; 19; 20	Xadrez Pares	Revisão da coreografia; dançar no ritmo correto; Introdução dos passos da Salsa	Efetuar 2 vezes a dança completa, dentro do ritmo e com a correta execução dos passos. (merengue a pares, Rumba Quadrada e Cha-Cha- Cha) Efetuar 3 vezes o bloco da dança aprendido nessa semana
3; 4; 6; 8; 9; 10; 12; 13; 21; 22; 23		Cooperar com os colegas Introdução dos passos da salsa (correta execução da coreografia, dentro do ritmo)	

No judo, os alunos, nas aulas em espaço interior, treinavam questões de segurança para que fosse possível progredir nas aprendizagens e nesta fase foi possível dar esse passo e iniciar a aprendizagem de uma nova projeção (OSotto-Gari). Numa primeira fase foi sempre obrigatório rever as 5 quedas lecionadas e só posteriormente haverá autorização para o treino das projeções que serão lecionadas. Os alunos partem todos em pé de igualdade, ao contrário do nº13 que frequenta a modalidade extracurricular, ponto este positivo pois pode servir de tutor aos restantes e à exceção do aluno nº21 que ficará mais tempo na revisão das quedas uma vez que ainda não realiza corretamente.

Quadro 24 - Situação, Objetivos e Metas - Judo

Judo			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
21	Individual	Revisão das Quedas	Realizar 5x cada queda; realizar corretamente 2x a técnica de projeção de pernas (ko-Uchi-Gari) introdução da queda o-Sotto-Gari
1; 5; 7; 11; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 3; 4; 6; 8; 9; 10; 12; 21 22; 23	Pares	Revisão da técnica Ko-Uchi-Gari Aprendizagem da técnica o-Sotto-Gari	
13		Cooperar com os colegas	

Por fim, relativamente às raquetes, a evolução dos alunos foi notória, estando muitos deles já com o domínio do nível elementar adquirido. Nesta fase os alunos trabalhavam em pares homogêneos para potenciar as suas aprendizagens. Os alunos nº10 e 21 necessitavam de auxílio dos mais aptos e por isso trabalhavam com um colega e ao fim do cumprimento da meta, esse colega trocava com outro com as mesmas competências para que fosse possível ao aluno tutor trabalhar também com um colega homogêneo. A situação utilizada foi o 1x1 para o grupo mais apto e a situação 1+1 nas transposições e 1x1 posteriormente para os alunos nº10 e nº21

Quadro 25 - Situação, Objetivos e Metas - Raquetes

Raquetes			
Alunos	Situação	Objetivos	Meta
10; 21	1+1	Pega da raquete; correta execução de Lob e clear; serviço curto e longo	Correta pega da raquete e realizar 15 transposições utilizando lob e clear
1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 22; 23	1x1	Cooperar com os colegas; Execução de amorti e remate	fechar 5 pontos através da utilização de remate ou amorti

Área da Aptidão Física

Relativamente ao desenvolvimento da aptidão física, foi dada continuidade às estratégias já aplicadas nas etapas anteriores com o objetivo de que todos os alunos cumpram os valores de referência do teste FitEscola. As avaliações da aptidão física foram realizadas entre as aulas de 16 de maio e 30 de maio.

Área dos Conhecimentos

Nesta área estava marcada para a 4ª Etapa a lecionação do segundo bloco de matéria referentes aos alunos do 11º ano “Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino; Dopagem e riscos de vida e/ou saúde” que se realizaria na aula de dia 30 de Abril. Após a lecionação de forma expositiva, foi facultado aos alunos um documento de auxílio ao estudo para o teste que se realizou no dia 25 de maio.

1.6.2. Balanço

Área das Atividades Físicas

O voleibol foi o grande destaque no que diz respeito às aprendizagens dos alunos, ao longo do ano, as metas estipuladas pelo professor foram fator fundamental para que na maioria da turma alcançassem o nível elementar nesta matéria com exceção do aluno nº7 e da aula nº 21. Os grupos heterogéneos e as condicionantes impostas nas situações de aprendizagem, como a obrigatoriedade da dinâmica dos 3 toques, por exemplo, foram cruciais ao longo do ano, e que, por sua vez espelham os resultados dos alunos nesta última etapa de produto.

Relativamente ao basquetebol, e como já tinha sido referido, o nível elementar apresentava uma complexidade elevada, difícil de alcançar para o grupo que escolheu esta matéria, tendo sido o foco geral deste grupo o alcance do nível introdução. As estratégias desta etapa na situação de 3x3 com a condicionante de defesa passiva para alguns alunos fez com que estes demonstrassem a utilização de lançamento na passada e progressão em campo, critério fundamental para o cumprimento do nível. Os alunos nº16 e 20, foram os únicos a obterem nível elementar nesta matéria uma vez que dominavam os critérios pois frequentavam a matéria em contexto competitivo extracurricular.

No que diz respeito ao futebol, o nível da turma era elevadíssimo e desde cedo no ano letivo afirmei que o nível era elementar para todos os alunos que escolheram esta matéria, não tendo sido de toda preocupação no decorrer da atividade letiva. Esta matéria serviu de base para manter os alunos em atividade e ser possível ao professor, com os outros alunos, ter um maior foco e atenção noutra matéria. Nesta etapa optei por permitir que os alunos realizassem situações de referência 5x5 sem qualquer constrangimento o que demonstrou um empenho dos alunos bastante elevado e comprovou a facilidade deste grupo nesta matéria.

Na dança, a constante revisão das danças em todas as aulas permitiu que os alunos chegassem ao final do ano com uma evolução tremenda, uma turma com um domínio muito escasso das danças, a estratégia de utilizar alunos tutores, foi crucial para que o sucesso dos alunos fossem tao evidente nesta matéria.

Relativamente ao judo, uma vez que nunca tinha sido lecionado à turma esta matéria foi necessária fazer um ajuste aos critérios de avaliação para ser possível avaliar os alunos dado o trabalho que fizeram ao longo do ano. Os alunos mantiveram o trabalho

das quedas, que na sua totalidade no final do ano dominavam em segurança e apenas um aluno conseguia realizar as duas projeções de pernas lecionadas na fase final do ano.

Por fim, relativamente às raquetes, a o trabalho homogéneo dos alunos fez com que a evolução fosse considerável e levou a que muitos alunos dominassem o amorti e o remate, critério fundamental para a aquisição do nível elementar. Os alunos com mais dificuldades, nº10 e nº21, em par heterogéneo, foi possível recuperar a sua aprendizagem e alcançar o nível introdução.

Área da Aptidão Física

De acordo com os objetivos para o alcance da Zona Saudável de Aptidão Física dos testes FitEscola, todos os alunos conseguiram atingir os valores referência para a sua idade. Este desenvolvimento deveu-se ao facto da integração do treino destas capacidades integradas nas matérias, mas também devido à utilização da estratégia de manter uma estação de trabalho em todas as aulas, tendo servido como projeto específico da área de leção.

Quadro 26 – Aptidão Física 4ªEtapa

Aptidão Física	Fora da Zona Saudável
Vaivém	-
Abdominais	-
Extensões de Braços	-
Impulsão Horizontal	10, 21
Flexibilidade de Ombros	-
Senta e alcança	6, 10, 15, 19, 21

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, todos os alunos, alcançaram o sucesso e os resultados dos testes espelham os conhecimentos adquiridos aos longo do segundo semestre. Sabendo que não houve classificações negativas nesta área, os alunos ficaram habilitados a ter uma nota superior a 13 valores, como está previsto no protocolo de avaliação da Escola.

1.7. Projeto Professor a Tempo Inteiro

O meu projeto de PTI foi realizado na semana de 19 de Fevereiro e 23 de Fevereiro. Para a realização do meu projeto defini os seguintes objetivos:

Quadro 27 – Objetivos PTI

Objetivos
Melhoria do planeamento num contexto de horário completo
Gestão e organização de aulas de 45 minutos
Contactar com alunos de diferentes idades, dos diferentes ciclos de escolaridade

Com base nos meus objetivos específicos pretendi identificar quais os alunos do grupo de EF estariam disponíveis para me receber e ajudar neste processo que assumo muito importante na minha formação. A escolha incidu na competência dos professores na sua intervenção uma vez que esta semana seria mais oportunidade que teria para receber feedback relativo à minha atividade. Posto isto, com foco no trabalho colaborativo com os professores escolhidos, montei um horário que fosse de encontro à minha atividade profissional externa ao estágio e as exigências que defini na escolha dos docentes. O 5°C, o 7°C e o 10°C foram as minhas escolhas para esse projeto juntando-se à minha turma corrente e ao Desporto Escolar que leciono.

Quadro 28 – Horário PTI

Tempos	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
8:25-9:10 9:10-9:55				Lecionação 11ºD	
10:10-10:55 10:55-11:40	Hora de atendimento	Lecionação 11ºD	Lecionação 10ºC	Reunião O. Coadjuvação	
11:55-12:40 12:45-13:30		Observação 11ºC Lecionação 5ºC	Lecionação 5ºC	Observação 11ºC	Lecionação 10ºC
13:40-14:25 14:25-15:10	Lecionação 7ºC	Reunião O.		Hora DT	
15:20-16:05 16:05-16:50	DT Hora+		DE	DE	

1.7.1. Balanço PTI

Esta semana foi sem dúvida, muito positiva no que diz respeito ao meu desenvolvimento, enquanto futuro professor de EF. A lecionação de turmas de diferentes ciclos afirmou-se como um desafio pela lecionação um horário completo, na cooperação entre professores, na comunicação com alunos de diferentes idades e estímulo a um bom controlo e circulação pelo espaço de aula.

Procurei de forma colaborativa com os professores organizar e planear em conjunto as aulas, o que resultou, a título pessoal, numa experiência interessante e de aquisição de conhecimentos complementares ao meu estágio. Esta colaboração entre professores, como defendem Friend e Cook (1990) sugere uma troca de ideias em conjunto que resulta de uma decisão, tendo como propósito uma finalidade em comum.

Relativamente às aulas, procurei criar um clima positivo com os alunos fomentando a boa relação entre ambos. Este processo facilitava depois a aceitação dos alunos ao feedback que pretendi dar de forma sistemática e objetiva. Importante mencionar que a forma como relacionava com os alunos era díspar, uma vez que, as faixas etárias são bastante diferentes.

Um dos objetivos que defini era relativo ao planeamento das aulas de 45 minutos, algo que não estava habituado e como previ, o tempo de aula esgotou-se rapidamente. No entanto, estava previamente preparado e estimei os alunos a que as rotações fossem feitas de forma breve, com uma boa instrução inicial e explicitação dos objetivos os alunos sabiam sempre a tarefa seguinte.

Em análise do meu desempenho com os professores titulares das turmas um ponto positivo apontado foi a forma de controlo e circulação pela sala de aula, que segundo Piéron, (1999), citado por Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017) a circulação do professor em aula deve ser realizada por zonas periféricas, algo que procurei cumprir com feedbacks dados à distância

Após a intervenção que tive junto das turmas reuni com os professores para que eles fizessem um balanço da minha atividade, de uma forma geral o balanço foi muito positivo, as apreciações incidiram na capacidade de gestão de aula, clima e reportório de exercícios vasto para a aprendizagens dos alunos.

Posto isto, a semana de PTI, na perspetiva do estagiário foi muito enriquecedora e importante na sua formação enquanto futuro professor de EF.

1.8. Projeto Específico de Lecionação – Melhoria dos resultados do FITescola nos testes de força superior e média

Quadro 29 – TOP Lecionação

Tema	Melhoria dos resultados do FITescola nos testes de força superior e média
Objetivos	Principal: todos os alunos dentro da zona saudável e aumentar o número de aluno no perfil atlético. Secundário: Corrigir os erros de execução dos alunos nos testes
Processo	Estação de condição física em todas as aulas para ser trabalhada de forma isolada com auxílio e supervisão do professor

Após a definição do tema, dos objetivos e do processo foi altura de dividir a intervenção em 4 etapas para conseguir dominar o tema e organizar os objetivos para cada etapa.

Quadro 30 - Plano Projeto Específico Lecionação

Projeto específico de lecionação	
1ªEtapa	Pesquisa bibliográfica AI dos testes de FITescola
2ªEtapa	Prescrição dos exercícios ajustados a cada aluno com as repetições e progressões adequadas
3ªEtapa	Reformulação das prescrições Exercícios complementares ao trabalho da força média e superior
4ªEtapa	Verificar o impacto no projeto nos resultados dos testes

1.8.1. 1ªEtapa

Na minha intervenção de lecionação com a turma, no início do ano ao realizar os testes do FITescola identifiquei que a turma apresentava um nível de sucesso considerável nos testes que eram exigidos para a obtenção de sucesso definida no grupo de EF. Após a análise dos resultados, identifiquei que o potencial dos alunos era elevado para que estes atingissem o nível previsto do perfil atlético, por outro lado, os erros de execução eram bastante evidentes o que lançou a questão de que se pudesse potenciar a situação da melhoria dos resultados para a proximidade ao perfil atlético e o acompanhamento do professor para a correção da execução dos exercícios. No final da escolaridade obrigatória prevê-se que os alunos tenham a noção da importância da prática de atividade física e que consigam manter essa prática no seu cotidiano e para isso cabe

aos professores, corrigir e oferecer soluções para que a prática de atividade física seja realizada corretamente para prevenir lesões ou desconforto.

Quadro 31 - Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico Lecionação

Objetivos
Pesquisa Bibliográfica
AI dos Testes do FITescola

O treino da força segundo, Gonzalez e Gorostiaga (1995), define-se por “É a capacidade dos músculos em produzir a aceleração ou deformação de um corpo, mantê-lo imóvel ou moderar o seu deslocamento” e para o seu desenvolvimento é necessária uma vida saudável e ativa. Para aumentar o seu desempenho é necessário a prática de atividade física e treino diário. O trabalho de força também é benéfico na prevenção de lesões uma vez que ajudam a proteger os ossos e as articulações. Uma vez que não é possível garantir que os alunos trabalhem diariamente esta capacidade motora, necessitamos de criar o máximo de cenários possíveis para que este treino seja realizado.

Um estudo de Granacher et al. (2011) conclui que O trabalho feito com os alunos deve continuar com exercícios de aptidão física além do período inicial da aula para obter melhores resultados e outro estudo de Martins et al. (2020) afirma que o programa de treino em aula com duração de 15 minutos, desencadeou melhores resultados em força nos alunos.

Para a prescrição de exercícios aos alunos é importante respeitar regras dos princípios de treino para que não seja prejudicial este trabalho aos alunos. Como prevê Hakkinen (1992), para se evidenciar um aumento hipertrofia no trabalho da força, as cargas devem ser aplicadas em 70-75% de 1RM (repetição máxima).

De acordo com Kraemer e Ratamess (2004), um método comum é aumentar a carga de forma gradual. Prevê um aumento de 2 a 10% a cada semana.

Por fim, relativamente aos testes do FITescola e a correção nas execuções é importante mencionar que os alunos necessitam de realizar corretamente os testes para que o teste seja considerado válido, mas também pretendemos que os alunos criem hábitos de prática de atividade física na sua vida e para isso é importante corrigirmos erros nas execuções para que estes erros não se tornem críticos e irreversíveis. Desta forma conseguimos também prevenir lesões. Para isto, no teste de extensões de braços é

importante o aluno ter os braços à largura dos ombros e na descida realizar um ângulo de 90° mantendo sempre a posição de prancha sem oscilações da bacia. No caso do teste de abdominais é necessário que os pés estejam sempre em contacto com o chão e deixar que a cabeça toque no chão relaxando os músculos do pescoço que se encontram em tensão. É necessário também que as mãos deslizem sobre as coxas até aos joelhos.

1.8.2. Balanço

Após a revisão da literatura percebi que o trabalho da força tem inúmeros benefícios para a vida dos alunos, bem como a melhor forma de prescrever progressões para que estes trabalhem a força superior e média com vista à melhoria dos resultados do FITescola. Após a AI retirei os seguintes dados relativos aos testes de extensões de braços e abdominais.

Quadro 32 - Avaliação Inicial Testes FITescola

Número	Extensões de braços	Abdominais
1	20	30
3	30	75
4	15	40
5	23	25
6	12	66
7	-	61
8	19	23
9	28	70
10	8	22
11	13	30
12	15	75
13	20	80
14	22	38
15	39	30
16	25	59
18	24	45
19	18	40

20	19	38
21	7	20
22	27	70
24	33	49

1.8.3. 2ªEtapa

Nesta etapa iniciei o trabalho da condição física numa estação isolada em cada aula, segundo a bibliográfica analisada, prescrevi para os alunos o número de repetições que eles necessitavam realizar para que fosse possível a sua evolução com vista aos resultados do final do ano. Após analisar os dados, do seu teste máximo, utilizei a percentagem proposta por Hakkinen 1992, de 75% da repetição máxima realizada.

Quadro 33 - Prescrição de Exercícios

Número	Extensões de braços	Abdominais
1	15	23
3	23	56
4	11	30
5	17	19
6	9	50
7	-	46
8	14	17
9	21	56
10	6	17
11	10	23
12	11	56
13	15	60
14	17	29
15	29	23
16	19	44
18	18	34
19	14	30
20	14	29
21	5	15

22	20	52
24	25	49

Os alunos sempre que estavam na estação da condição física tinham disponível uma folha com os valores que tinham realizado na AI e sua prescrição de exercício que era válida por 1 ou 2 semanas. Essa prescrição previa a realização de 3 séries de cada exercício em que uma delas era com supervisão do professor para auxiliar na correção de erros de execução. Após essa realização quando os alunos sentissem que facilmente realizavam as 3 séries propostas em cada aula a progressão era feita em 10% do valor sempre arredondado as unidades, o que daria um aumento de uma a cinco repetições dependendo do resultado dos alunos.

1.8.4. Balanço

Como balanço da estratégia utilizada realço que a aceitação dos alunos foi bastante positiva bem como o seu empenho. De forma observacional percebi que os erros nas execuções começavam a ser escassos e os alunos mais facilmente realizavam as series propostas. O trabalho foi feito sempre em pares para que o aluno que não estava a realizar contasse as repetições e controlasse a cadencia do exercício previsto nos testes. Nesta fase deveria ter feito uma nova avaliação dos resultados para que na 3ª Etapa ajustasse a estratégia caso fosse necessário, deixo aqui este ponto negativo da minha intervenção.

1.8.5. 3ªEtapa

Nesta etapa mantive o planeamento previsto nas etapas anteriores mais introduzi novos exercícios que trabalhassem os mesmos grupos musculares para não criar monotonia no trabalho dos alunos, reduzi as series para 2 mantendo as regras de progressão e disponibilizei aos alunos uma lista de exercícios complementares para estes realizarem de forma autónoma no decorrer da aula. Outra estratégia utilizada foi a utilização de treinos intervalados para criar estímulos aos alunos.

1.8.6. Balanço

Na 3ª Etapa os alunos mantiveram-se a trabalhar a capacidade motora da força de forma isolada numa estação e nesta fase com a introdução de novos exercícios para criar estímulos à sua aprendizagem e também aumentar o seu conhecimento de possíveis

exercícios a realizar no futuro. Estes novos exercícios culminaram na manutenção do empenho dos alunos nas tarefas propostas e no seu desenvolvimento, sendo o balanço bastante positivo e com visão à avaliação final na 4ªEtapa.

1.8.7. 4ªEtapa

Nesta etapa pretendia-se verificar o impacto do estudo e a par da necessidade de realizar a última avaliação da aptidão física apliquei novamente os testes do FITescola. Os resultados foram os expectáveis dado o trabalho realizado ao longo do ano, nenhum aluno ficou fora da zona saudável, como se verifica na tabela seguinte.

Quadro 34 - Avaliação Final Testes FITescola

Número	Extensões de braços	Abdominais
1	30	72
3	44	80
4	18	64
5	21	29
6	18	50
7	-	60
8	30	29
9	30	70
10	17	32
11	30	80
12	21	80
13	20	80
14	31	80
15	35	53
16	25	59
18	31	43
19	22	62
20	24	66

21	18	31
22	30	75
24	42	68

1.8.8. Balanço

Os resultados obtidos comprovam que a utilização de estação de condição física é benéfica para a melhoria dos resultados do FITescola na área da aptidão física. Os alunos na sua maioria melhoraram os seus resultados e visível foi a redução nos erros de execução. Desta forma concluo que este projeto teve uma intervenção bastante positiva para os alunos conseguindo que muitos chegassem ao perfil atlético de referência.

1.9. Balanço Final Lecionação

O processo de ensino-aprendizagem está dependente da forma como o professor procede ao seu planeamento, que com a adoção do modelo por etapas foi fundamental para o desenvolvimento dos alunos. Esta escolha foi também muito importante para a construção da visão de planeamento na vida futura enquanto professor.

Como guia do processo ensino aprendizagem, a definição de objetivos é fundamental (Silva & Lopes, 2016). Neste sentido, de forma recorrente, passava os objetivos aos alunos em todas as aulas e em todas as tarefas para que o seu foco fosse com vista sempre ao cumprimento dos objetivos.

Com base nas matérias prioritárias evidenciaram-se o voleibol, a luta, o atletismo e a dança, por razões diferentes. Na dança e no atletismo os alunos estavam muito atrasados, nos anos anteriores não tinham tido praticamente contacto com estas matérias. A luta, foi uma escolha geral da turma e nunca tinha sido lecionada e por isso precisavam do máximo tempo possível de aprendizagem. Por fim, o voleibol era a modalidade onde a turma apresentava maior possibilidade de alcançar o nível mais alto de competência.

O trabalho dos alunos ao longo do ano foi desafiador pois o nível da turma era bastante alto, mas por vezes os alunos demonstravam algum desempenho nas aulas o que me obrigou a planear bem as aulas de forma que fossem ajustadas ao seu nível, mas também com bons estímulos. O controlo da turma desde cedo foi garantido o que facilitou o trabalho na gestão da aula. A evolução dos alunos foi bastante evidente concluindo que o meu trabalho foi realizado de forma correta.

A semana de PTI afirmou-se como uma etapa bastante importante neste ano de estágio, onde estive exposto a situações que na minha turma não aconteciam. Os objetivos a que me propus foram cumpridos deixando em evidência o trabalho do planeamento de uma aula de 45 minutos, o contacto com alunos de ciclos diferentes e a troca de experiências com os outros professores.

A realização da coadjuvação ao 4ºano foi desafio que afirmo como bastante positivo no estágio, onde a relação aluno-professor foi fundamental para garantir um bom clima de aula, onde destaco a minha cooperação com o professor titular.

Relativamente ao tema do projeto da área da lecionação foi escolhido através dos poucos defeitos da turma, alguns dos alunos eram pouco empenhados e nos testes de aptidão física não estavam dentro da zona saudável, posto isto, para além da aptidão física que é trabalhada nas matérias, em todas as aulas os alunos realizavam exercícios de trabalho para a aptidão física, com foco na força média e força superior. A comparação dos resultados demonstrou uma boa evolução, com vários alunos a alcançar o perfil atlético e nenhum aluno fora da zona saudável. A estratégia de trabalho isolado da aptidão física permitiu também que de forma individual eu pudesse corrigir posturas de execução dos alunos, algo que na avaliação inicial também identifiquei como crítico na realização dos testes. Desta forma, potencieei a evolução dos alunos nestes testes e consegui assegurar que na continuação da sua vida, nos exercícios realizados, faziam corretamente.

Relativamente às minhas dificuldades, foram distintas de etapa para etapa, onde na primeira claramente se prendeu pelo controlo da turma e capacidade de realizar a avaliação inicial. Nas primeiras semanas era muito rigoroso na análise o que dificultava as observações, com o tempo esta questão foi melhorando e deixou de ser uma dificuldade. Na segunda etapa estas questões estavam ultrapassadas e o foco da minha melhoria foi na rotação dos espaços e os aquecimentos dinâmicos. Na terceira e quarta etapa fui elogiado pela professora pela forma como tinha evoluído na condução das atividades e poucas eram as dificuldades nesta altura.

Por fim, relativamente à minha intervenção, com o apoio do meu colega de estágio e da minha professora orientadora, fui melhorando as minhas intervenções com feedbacks mais precisos, completando os seus ciclos, formas de controlo e organização chegando ao fim deste ano letivo com a noção de que serei capaz de cumprir a minha futura profissão com qualidade.

2. Direção de Turma

A área da Direção de Turma assume um papel importante no conhecimento da turma na totalidade das questões que envolvem o seu percurso escolar, diferente das aulas de EF onde a base é apenas o seu desempenho nas aulas. Para Lopes (2016), o DT é o responsável pela relação entre os alunos, os professores, os EE, os professores da turma e a comunidade escolar, com o objetivo de auxiliar os alunos no seu percurso na escola. Enquanto estagiário, e sendo esta área obrigatória na realização do estágio, a minha função é assessorar a professora de Economia, Ana Madeira, DT do 11ºD, na condução das aulas de DThora+, realização das atas das reuniões, presença nas reuniões de EE e definição do tema do projeto da turma a realizar no decorrer do ano letivo. No início do ano procurei conhecer o mais possível a turma e foi através da primeira reunião de Conselho de Turma que criei a primeira imagem da turma. As informações não eram as mais positivas, a imagem da turma foi passada como uma turma, complicada, desestabilizadora e com vários focos problemáticos. Por outro lado, alguns desses focos ficaram retidos no 10ºano ou inclusive mudaram de escola o que abriu uma nova oportunidade à turma de conquistar os professores e de que o ano poderia correr bem.

Posto isto defini a minha intervenção na turma num planeamento por etapas para perceber de que forma poderia ser proveitoso a minha inclusão neste processo escola de direção de turma.

2.1. 1ªEtapa

Esta etapa baseou-se na recolha de informação dos alunos que possam precisar de intervenções prioritárias. Os objetivos basearam-se por melhorar o conhecimento dos alunos, dos EE e do conselho de turma.

Quadro 35 - Objetivos 1ªEtapa DT

Objetivos
Conhecer os alunos da turma
Conhecer o conselho de Turma
Identificar questões prioritárias

2.1.1. Plano

No início do ano, com a DT, foram marcadas reuniões com os EE e com o Conselho de Turma. Para a intervenção junto dos alunos, desenvolveu-se um documento com os horários e regulamento da escola. Para a reunião com os EE optamos por planear a ATA da reunião que foi acrescentada informação ao longo da reunião, e com algumas informações sobre o ano letivo e os horários de atendimento aos EE. Por último, para a reunião de CT, foram definidos objetivos, nomeadamente conhecer os professores de cada unidade curricular, verificar o historial dos alunos em anos letivos anteriores e identificar alunos com medidas prioritárias necessárias.

2.1.2. Balanço

Na primeira etapa foi possível recolher as informações relativas aos alunos e foi possível identificar que, apesar de alguns alunos terem ficado retidos existiam vários focos de indisciplina, focos esses prontamente identificados. Para estes alunos foi considerada uma atenção especial e formulou-se a planta da sala com vista a minimizar estes casos.

2.2. 2ª Etapa

No início do ano letivo foram identificados alguns problemas de comportamento e a nível de aprendizagens que foram importantes de intervir logo nesta etapa.

Quadro 36 - Objetivos 2ª Etapa DT

Objetivos
Intervir sobre os problemas de comportamento
Intervir sobre as questões de aprendizagem
Planear a reunião de Conselho de Turma

2.2.1. Plano

Nesta etapa, os problemas identificados relativos ao comportamento como a falta de participação nas atividades em aula, a desconcentração e perturbação das aulas exigiram uma intervenção feita nas reuniões de CT, de modo a estabelecer estratégias, no sentido de alertar os EE para a situação dos alunos. Por outro lado, a nível das

aprendizagens, os alunos apresentavam imaturidade, dificuldades de interpretação e falta de métodos de estudo, aos quais foram propostos alguns alunos para aulas de apoio.

2.2.2. Balanço

Ao longo da 2ªEtapa as estratégias definidas no conselho de turma, nomeadamente a informação dos comportamentos dos alunos aos EE, as dificuldades nas aprendizagens propostas para apoio e alteração da planta da sala surtiram alguns efeitos, mas ainda longe do suficiente para uma turma de 11ºano.

2.3. 3ªEtapa

A 3ªEtapa marcou o início do segundo semestre e foi dada a continuidade às estratégias de intervenção aplicadas com vista à melhoria do comportamento e dos resultados académicos dos alunos

Quadro 37 - Objetivos 3ªEtapa DT

Objetivos
Dar continuidade ao processo de alunos com medidas prioritárias
Trabalho do Projeto Específico

2.3.1. Plano

Para esta etapa foram mantidas as estratégias de intervenção de notificar e manter os EE sempre ocorrentes das situações que sucediam para que juntos fosse possível intervir para melhorar o clima de aula que por vezes não era o melhor em algumas disciplinas. O conselho de turma em conjunto com a direção definiu que uma professora auxiliar estaria presente nas aulas de português para tentar perceber a razão pela qual naquela disciplina existiam tantos casos de indisciplina.

Foi também nesta etapa que se iniciou o projeto de turma, obrigatório no estágio pedagógico do professor estagiário

2.3.2. Balanço

Relativamente à medida de inclusão de uma professora nas aulas pareceu ter resultado pois os alunos na presença de outro professor as aulas começaram a fluir de

forma mais normal, não obstante de que por vezes voltavam a surgir questões de indisciplina nas aulas e fora da sala de aula.

O projeto específico teve início com a atribuição dos temas dos trabalhos aos alunos e era expectável que estes utilizassem as aulas para realizar o projeto com a ajuda do professor, numa fase inicial os alunos tinham de pesquisar conteúdo ao qual demonstraram pouco empenho na execução das tarefas propostas para as aulas.

2.4. 4ªEtapa

Esta etapa incidiu sobre o balanço final da turma e das estratégias que lhe foram aplicadas ao longo do ano, bem como a conclusão do projeto de turma e a SC.

Quadro 38 - Objetivos 4ªEtapa DT

Objetivos
Balanço das estratégias utilizadas ao longo do ano
Conclusão do Projeto Específico
Concretizar a SC

2.4.1. Plano

Nesta etapa para a conclusão do ano letivo, em conselho de turma foram aferidas as notas finais dos alunos, feito a apresentação e o balanço do Projeto de Turma e a concretização da SC.

2.4.2. Balanço

Relativamente à 4ªEtapa as avaliações dos alunos foram melhorando ao longo do ano assim como o seu comportamento, à exceção de um episódio de suspensão de um aluno por agressão a um colega. As estratégias de abordagem dos temas, inclusão dos EE e normas de sanção da escola fizeram com que a evolução fosse notória. Foi também nesta etapa que defini obrigações relativas ao Projeto específico que necessitava de ser apresentado em cada aula com vista à apresentação oral no final do ano, esta estratégia resultou em melhorias no empenho dos alunos e culminou com apresentações com bastante qualidade e uteis para os alunos.

Por fim, a SC teve a sua concretização nesta etapa com um conjunto de atividades realizadas no Parque Nacional do Jamor

2.5. Projeto Específico DT – A importância do sono para um estilo de vida ativo e saudável.

Quadro 39 - TOP Direção de Turma

Tema	A importância do sono para um estilo de vida ativo e saudável
Objetivos	Principal: consciencializar os alunos para a importância do sono na sua vida Secundário: Realização de um horário de rotina ideal
Processo	Realização de trabalhos de grupo sobre o tema

Após a definição do tema, dos objetivos e do processo foi altura de dividir a intervenção em 4 etapas para conseguir dominar o tema e organizar os objetivos para cada etapa.

Quadro 40 - Plano Projeto Específico Direção de Turma

Projeto Específico de Direção de Turma	
1ªEtapa	Pesquisa bibliográfica
2ªEtapa	Atribuição dos temas dos trabalhos de grupo Realização dos trabalhos
3ªEtapa	Apresentação dos trabalhos
4ªEtapa	Balanço da intervenção e realização de um horário de rotina ideal

2.5.1. 1ªEtapa

Na primeira etapa, que se iniciou no início do ano letivo, procurei a DT para me apresentar e dar início ao que seria o processo de assessoria na turma. A professora transitava com os alunos do ano anterior o que facilitou muito o meu trabalho de conhecimento dos alunos e para ela foi desafiante o início de ano dada a alteração que houve na turma. Posto isto, defini como objetivos:

Quadro 41 - Objetivos 1ªEtapa Projeto Direção de Turma

Objetivos
Conhecer os alunos da turma
Identificar problemas na turma e possibilidades de intervenção
Revisão Bibliográfica

O decorrer das aulas era essencial para que fosse conhecendo os alunos e procurei junto da DT e dos restantes professores criar uma imagem dos alunos face ao seu comportamento e necessidades, o que facilitaria o meu trabalho de projeto nesta área.

Segundo a *National Sleep Foundation* os alunos em idade adolescente devem ter 8 a 10 horas de sono, o que por vezes não se verifica na turma.

Os autores Silva e Junior (2011) afirmam que um estilo de vida saudável é baseado na aquisição e manutenção de comportamentos que previnam a saúde, no caso dos adolescentes, a alimentação, a prática de atividade física e as horas de sono são essenciais para a garantia de um estilo de vida saudável.

Relativamente ao sono, Owens (2014), destaca a influencia da falta de sono na criatividade, falta de motivação, défice de atenção e no desenvolvimento cognitivo dos jovens. Alfonsi et al. (2020) afirma também que a esta privação de horas de sono afeta diretamente a saúde mental, o desempenho cognitivo e académico.

2.5.2. Balanço

Com a problemática apresentada surgiu portante o interesse em realizar o projeto de turma neste âmbito, também pela constatação da falta empenho nas aulas e as ocorrências existentes na turma de situações de alunos a dormir nas aulas.

Questionei a DT sobre a situação, que veemente concordou comigo e deu-me a conhecimento que inclusive já tinham surgido registos de alunos a dormir nas aulas. Posto isto, e uma vez que há bastantes alunos que frequentam atividades extracurriculares federados, pensei em incidir a minha intervenção sobre a importância do sono no desempenho dos jovens, intervenção essa que seria formativa com o objetivo de consciencializar os alunos sobre as consequências de pouco descanso e as vantagens de boas horas de sono.

Defini, portanto, o tema do meu projeto “A importância do sono para um estilo de vida ativo e saudável”. Que começou a ser trabalhado na 2ªEtapa.

2.5.3. 2ªEtapa

Quadro 42 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Direção de Turma

Objetivos
Intervenção sobre a problemática identificada
Iniciação do Projeto de Turma – “A importância do sono para um estilo de vida ativo e saudável”

Nesta etapa, conjuguei o projeto de turma com os objetivos que defini para o meu projeto de DT, desafiando os alunos a consciencializarem-se da importância de um sono de qualidade e as consequências que a sua ausência pode ter na sua vida académica e desportiva. Posto isto subdividi o tema central em 6 subtemas que seriam trabalhados e apresentados pelos alunos, em grupo em datas planificadas e apresentadas aos alunos. O objetivo passou pela recolha de informação por parte dos alunos e o trabalho dessa informação em aula, DT hora+, com o auxílio do professor para esclarecer quaisquer questões ou auxiliar na condução da pesquisa. A Planificação foi a seguinte:

Quadro 43 - Planificação das Apresentações

Grupo	Tema	Data de apresentação
13; 14; 11.; 5	Estilo de vida ativo e saudável.	22-Abril
12 16; 8; 7	Recomendações e influencia num estilo de vida saudável	22-Abril
1; 24	Qualidade do sono (vantagens e desvantagens de boas horas de sono)	29-Abril
15; 18; 19	Importância do sono nos jovens	29- Abril
21; 10; 4; 6	Importância do sono nos atletas	6-Maio
3; 9; 20; 22	Influência do cansaço e da fadiga no desempenho dos jovens	6-Maio

2.5.4. Balanço

Após a atribuição dos temas aos alunos iniciou-se o trabalho de pesquisa e análise de informação recolhida. Os alunos em grupo tinham a tarefa de em aula, pesquisar sobre o seu tema começar a formular o seu trabalho. Numa fase inicial os alunos não se mostravam muito empenhados e alegavam que a necessidade de levarem

computador era um constrangimento muito grande. Dada esta situação, demos a possibilidade aos alunos de pesquisarem usando os telemóveis e fizessem o registo da recolha em papel. Com o aproximar das datas finais de entrega os alunos começaram a recorrer aos professores para tirar dúvidas. Alguns alunos tinham dificuldade em seleccionar informação e dado esse acontecimento, numa das aulas, foi apresentada uma forma de pesquisa através de documentos científicos, pelo Google Académico, que permitiu aos alunos melhorarem a qualidade dos seus trabalhos.

2.5.5. 3ªEtapa

Quadro 44 - Objetivos 3ªEtapa Projeto Direção de Turma

Objetivos
Apresentação dos trabalhos realizados

Nesta etapa estava prevista a realização das apresentações em formato de PowerPoint, onde os alunos dispunham de cerca de 10 minutos para realizarem a sua apresentação. Em cada aula foi possível realizar 2 apresentações com um balanço final de cada uma delas e a utilidade dada ao tema abordado.

2.5.6. Balanço

Esta etapa de apresentações foi bastante enriquecedora para os alunos, uma vez que como estavam a trabalhar em subtemas diferentes, tinham aqui a hipótese de perceber os restantes subtemas e fazer uma ligação entre as temáticas. As apresentações de um modo geral foram bastante positivas com os alunos a utilizarem poucos recursos de auxílio o que demonstrou um conhecimento sobre o que estavam a abordar.

2.5.7. 4ªEtapa

Quadro 45 - Objetivos 4ªEtapa Projeto Direção de Turma

Objetivos
Balanço da intervenção
Realização do horário da rotina semanal

Na 4ª e última etapa, foi feito um balanço geral da temática abordada, com um momento de debate e discussão dos alunos sobre a temática que tinham desenvolvido e a sua importância na sua vida. As conclusões foram bastante positivas e foram de encontro a literatura apresentada, a importância de boas horas de sono tem efeitos benéficos na vida dos alunos. Alguns dos alunos deram exemplos pessoais de que, por via das suas obrigações extracurriculares por vezes se deitam tarde e no dia seguinte se queixavam que não eram tão produtivos. Após estas conclusões, os alunos realizaram uma lista das suas obrigações e momentos de lazer durante a semana e encaixaram-nas num horário para que fosse possível criar uma rotina ideal para cada um respeitando as premissas que aprenderam ao longo do trabalho

2.5.8. Balanço

Esta última etapa permitiu perceber se os alunos tinham percebido a importância do tema trabalhado, através da discussão foi possível perceber a relevância que teve nos alunos pois estes desenvolveram uma consciencialização muito interessante relativa ao tema e criaram a sua rotina semanal em função das suas obrigações e das recomendações abordadas nas aulas.

2.6. Saída de Campo

A Saída de Campo (SC) é uma atividade obrigatória no âmbito do estágio pedagógico que foi desenvolvida ao longo do ano letivo. Esta atividade permite aos alunos terem a oportunidade de experienciarem um conjunto de atividades físicas novas fora do ambiente escolar, garantindo o desenvolvimento a nível de conhecimentos e competências essenciais para a sua formação. Coelho et al. (2015) destaca a existência de potencialidades nos ambientes informais como facilitadores da aprendizagem, ao mesmo tempo em que destaca a capacidade dos alunos de adquirir conhecimento em qualquer lugar, não se restringindo apenas às estruturas escolares. A diversidade de novas experiências em atividades realizadas na SC, procura dar continuidade às aprendizagens dos alunos. A participação nestas atividades, para Coelho et al. (2015), contribui para promoção da cultura do movimento, incentivando, assim, a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, através do prazer.

O planeamento desta atividade implicou uma colaboração e envolvimento com o meu parceiro de estágio, dos colegas do Grupo de EF, da escola e dos alunos.

Quadro 46 - Plano Saída de Campo

Saída de Campo	
1ªEtapa	Definição da data; Definição do local e dos objetivos; Definição das atividades a serem realizadas.
2ªEtapa	Reconhecimento do local; Autorizações; Definição dos professores e material necessário para a atividade;
3ªEtapa	Preparação dos recursos Realização do evento.
4ªEtapa	Balanço da SC.

2.6.1. 1ªEtapa

A 1ª etapa foi baseada na perceção do que seria possível realizar para ser proveitoso para os alunos, foi importante reunir com o núcleo de estágio e após algumas reuniões em que se abordou o tema da SC foi possível escolher o local para a realização da SC bem como as atividades que se iriam realizar. Posto isto ficou decidido que seria no mês de maio com dia incerto pois poderia haver a possibilidade de existirem provas globais nessa altura. O local escolhido foi o Parque Nacional do Jamor.

Foram definidos também os objetivos para cada atividade selecionada:

Quadro 47 - Objetivos Saída de Campo Orientação

Objetivos Orientação
Realizar um percurso de orientação fora da escola
Saber orientar o mapa corretamente
Identificar a sua posição no mapa

Os alunos nesta estação realizaram um percurso de orientação marcado no mapa, com o registo feito num cartão de controlo, onde o objetivo era encontrarem as balizas, registarem o código que nelas estava gravado e responder a uma pergunta a nível dos conhecimentos. Os alunos tinham 20 minutos para a realização do percurso e o objetivo seria por conseguirem encontrar o máximo de pontos possíveis e ter o máximo de respostas corretas.

Quadro 48 - Objetivos Saída de Campo Arborismo

Objetivos Arborismo
Cooperar entre colegas.
Conhecer e familiarizar-se com conceitos básicos, equipamentos e regras de segurança da modalidade.
Promover entre os alunos a autoconfiança, a coordenação dos movimentos, a concentração e o equilíbrio.
Ser capaz de avaliar e gerir o risco (Motivação);

Na estação do arborismo a influencia dos professores não era efetuada uma vez que os monitores do Parque Aventura do Jamor, cobriam todas as necessidades. Nesta atividade os professores trataram da organização junto com o parque bem como a recolha do pagamento que foi efetuado no dia da atividade.

Quadro 49 - Objetivos Saída de Campo Jogos Pré Desportivos

Objetivos Jogos Pré Desportivos
Cooperar entre os colegas
Conhecer possibilidades lúdicas de praticar atividade física

Nos JDC os alunos realizaram a atividade de jogo do jogo da bola ao fundo e futebol humano.

Quadro 50 - Objetivos Saída de Campo Jogos Tradicionais

Objetivos Jogos Tradicionais
Cooperar entre os colegas
Conhecer as culturas e tradições dos jogos

Nos jogos tradicionais, os professores fizeram a recolha do máximo de material possível para que os alunos conseguissem experienciar o máximo de atividades possíveis.

Realizou-se a corrida de sacos, jogo da corda, jogo das latas, malha e andas.

2.6.2. 2ªEtapa

Após a definição dos objetivos era importante fazer o reconhecimento do local e preparar as autorizações para os alunos

Posteriormente sondamos a possível presença de mais professores para que a atividade pudesse ser realizada.

Quadro 51 - Tarefas Professores

Tarefas Professores	
Alexandre	montagem das atividades previamente; responsável da estação de Orientação
Miguel	montagem das atividades previamente; responsável da estação de Jogos Pré-Desportivos
Maria de Fátima	Deslocação com os alunos; responsável da estação de Jogos Tradicionais
Carlos	Deslocação com os alunos; Controlo e auxílio na estação de Jogos tradicionais
Anabela	Deslocação com os alunos; Controlo de comportamento e auxílio em caso de necessidade

Em colaboração com o Professor Filipe Eanes da escola fizemos a recolha do material que seria necessário para a realização da atividade.

Quadro 52 - Material Saída de Campo

Materiais	
7 mapas	2 pares de andas
15 cartões de controlo	Jogo das Latas
20 canetas BIC	5 sacos sarapilheira
Coletes	2 bolas
Marcas	Pinos médios
Cordas	

2.6.3. 3ªEtapa

Nesta etapa do processo iniciou-se o desenvolvimento da gestão da atividade. Após o levantamento do número de alunos interessados em participar, foi realizada a distribuição dos grupos de trabalho uma vez que a atividade decorreria em 3 estações

(Orientação, Jogos Tradicionais e Jogos Pré Desportivos). A construção do mapa (Apêndice IX) e cartões de controlo (Apêndice X) para a orientação foram realizados pelo núcleo de estágio, bem como as questões da área dos conhecimentos. Para a elaboração dos mapas, foi necessário um conhecimento do local, que foi feito atempadamente pelos estagiários na marcação dos pontos e estudo do tempo previsto. Considerando os aspetos fundamentais de segurança, optámos pelo comboio para a deslocação até ao local da atividade, de modo que os alunos fossem acompanhados pelos professores. Para assegurar uma preparação adequada das atividades que iriam ser desenvolvidas na SC, decidimos fazer uma revisão dos conteúdos da orientação durante as semanas que antecederam a SC, consolidando os aspetos relevantes para o sucesso na realização das atividades.

2.6.4. 4ªEtapa

A SC ocorreu no dia 29 de Maio e foi realizada no Parque Nacional do Jamor. Compareceram todos os professores que tinham disponibilizado a ajudar e dos alunos apenas 1 faltou a atividade por estar doente.

Para a realização da SC, foi feita uma reunião de distribuição de tarefas com os professores participantes, que tiveram a função primordial de levar os alunos até ao local do SC. Foi definido como local de encontro a estação de carcavelos, de onde partiram depois para o parque, local onde os professores estagiários estavam à espera das turmas. A concentração foi marcada para as 8:30 para que fosse possível apanhar o comboio das 8:44, previamente os professores estagiários, compraram bilhetes de grupo para os alunos que não tinham passe.

Após a chegada ao local definido para as atividades, foi realizado um *briefing* onde se comunicou aos alunos os objetivos da SC, as atividades a realizar, a formação dos grupos, a rotação dos grupos nas atividades e a revisão das regras a ter num espaço público.

Na orientação os alunos realizaram um percurso de score com uma vertente diferente de pontuação. Os alunos tinham 20 minutos para percorrer o máximo de pontos possíveis, os pontos estavam classificados consoante a distância a que os pontos se encontravam da partida. Em cada ponto existia também uma pergunta que daria pontuação bônus aos alunos caso acertassem. O objetivo passou pelos alunos conseguirem o máximo de pontos voltando ao ponto de partida sem exceder o tempo.

Nos jogos Pré Desportivos os alunos fizeram o jogo do futebol humano e jogo de bola ao fundo, para de forma lúdica conhecerem e experienciarem novas formas de praticar AF

Nos jogos tradicionais os alunos realizaram diversos jogos característicos do nosso país para enriquecer o seu conhecimento nesta área.

Por fim, após a realização destas atividades, seguimos todos juntos até ao Parque Aventura onde se contratou um serviço de arborismo onde os alunos fizeram o mega percurso.

2.7. Balanço Final DT

A área da DT foi um cenário novo que desenvolvi durante o ano com o especial apoio e agradecimento à professora Ana Madeira pela forma como me envolveu nos trabalhos desta área.

No início do ano foi necessário conhecer a turma e através das reuniões e dos feedbacks dos professores sabia que a turma tinha questões graves de comportamento e empenho que precisavam de ser trabalhadas nas aulas de DT hora+. As questões de comportamento foram sendo trabalhadas ao longo do ano pela professora Ana que quis ter um papel interventivo neste assunto, com estratégias pensadas em conjunto comigo para as situações que aconteciam dentro da sala da aula e posteriormente em casos mais graves com a direção. A turma apresentava um problema de empenho nas aulas, principalmente nos primeiros tempos da manhã, o que levou a várias participações disciplinares por alunos a dormir nas aulas. Posto isto, sugeri a professora, intervir neste sentido de forma a consciencializar os alunos para a importância do sono e a organização da sua vida académica e social/desportiva. Através de trabalho colaborativo em aula, com pesquisa bibliográfica e apresentação de trabalhos foi possível consciencializar os alunos para a importância desta temática e posteriormente a organização das suas tarefas obrigatórias num horário que se previu que fosse cumprido pelos alunos para melhorar o seu estilo de vida. Este estudo foi bastante atrasado ao longo do ano pela colaboração da turma num projeto da faculdade Nova SBE que consumiu muitas aulas com questionários e não foi possível dar o tempo suficiente aos alunos de finalizarem os seus horários e os cumprirem para se verificar uma mudança comportamental. De concluir que no 2º

Semestre não houve mais participações disciplinares e em CT reconheceu-se melhoria na turma.

A SC foi realizada no âmbito da área de DT com a coadjuvação das diretoras de turma com o núcleo de estágio e os professores do agrupamento. A SC teve a finalidade de promover a continuidade das aprendizagens dos alunos com o estímulo a novas atividades que não constam do seu currículo escolar. Assumo que na realização deste projeto tive de assumir o papel de organização das atividades que decorreram no Jamor, assim como o transporte e o material.

Nesta área tive algumas dificuldades no início do ano pois é uma área que não estamos de todo preparado na nossa formação académica, a relação com os alunos num contexto de sala de aula e a preparação de reuniões foram as dificuldades mais evidentes que senti durante o primeiro semestre. Com o constante auxílio da professora Ana Madeira fui ficando mais tranquilo e a preparar melhor as reuniões e resolver os problemas de comportamento e assiduidade que os alunos apresentavam.

Por fim, esta oportunidade de participar ativamente no trabalho de um DT permitiu-me adquirir conhecimentos importantes de intervenção e gestão junto dos alunos, dos EE e a direção da escola.

3. Desporto Escolar

De acordo com a Direcção-Geral de Educação, o DE visa, promover a saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando a cooperação, a autonomia e a criatividade.

A EBSC oferece um conjunto de 10 núcleos de DE, tais como; o Atletismo, a Canoagem, o Voleibol, o Surf, o Badminton, o Ténis de Mesa, a Vela, o Desporto Adaptado, a Patinagem, e o Sobre Rodas.

A modalidade que escolhi, o Ténis de Mesa foi lecionada às quartas-feiras, com horário uma hora e meia e à quinta-feira com horário de 45 minutos. As inscrições para o DE decorreram online, através do site da EBSC e desde logo se verificou uma enorme afluência a esta modalidade. A turma foi composta inicialmente por 25 alunos, mas com a particularidade de que alguns alunos apenas compareciam num dos dias dos treinos

A escolha do núcleo de DE teve essencialmente a ver com o horário pessoal pois era o que permitia conciliar a vida académica e profissional.

3.1. 1ª Etapa

3.1.1. Plano

Na área do DE, adotei um planeamento por etapas, de forma a planear as fases da minha intervenção com definição de objetivos, na etapa do prognóstico, das prioridades, do progresso e do produto. Na primeira etapa pretendi conhecer os alunos e procurar compreender quais as suas dificuldades.

Quadro 53 - Objetivos 1ª Etapa DE

Objetivos
Conhecer os alunos da equipa nas diferentes disciplinas.
Identificar dificuldades dos alunos
Criar rotinas

A 1ª Etapa baseou-se na realização da AI aos alunos nas situações de jogo, que segundo Comédias (2012), é neste contexto que os alunos demonstram os seus conhecimentos e as suas aprendizagens, realizando gestos técnicos em momentos

específicos do jogo. Para a modalidade de Ténis de Mesa, é fundamental colocar os alunos em situações de jogo 1x1 para aferir os critérios propostos no Programa Nacional de EF.

Os treinos começaram dia 25 de Outubro de 2023 com 20 inscritos no núcleo de DE. A equipa era constituída por alunos de ambos os sexos e com alunos desde o 5ºano até ao 12ºano. As unidades de treino da primeira etapa foram muito semelhantes onde na parte inicial, o aquecimento, era feito em cooperação 1+1 e a parte fundamental em 1x1. Os treinos foram dados no espaço interior “casa dos barcos” que apenas possui 5 mesas, o que permitia a estarem 10 alunos em atividade, para isso foram colocados 3 alunos por mesa a trocar a cada jogo concluído. Este constrangimento não é benéfico para os alunos no tempo de empenhamento motor e foi uma das situações a resolver na segunda etapa do DE.

3.1.2. Balanço

Terminada a primeira etapa foi possível concluir que os alunos cumpriam o nível introdução com facilidade. Com esta conclusão procurei encontrar um critério para formar uma turma mais pequena que permitisse um acompanhamento mais próximo aos alunos, defini os alunos que tinham um registo de presenças total e com um nível mais elevado. Após a AI, coloquei os alunos em situações de exercício condicionados em batimentos cruzados só de esquerda e só de direita para aferir as dificuldades dos alunos nas execuções técnicas. Nas situações de exercício identifiquei mais dificuldades nos batimentos de esquerda, o que será o foco da minha intervenção, equilibrar as percentagens de acerto dos batimentos de esquerda face aos batimentos de direita. Outro dado que retirei da primeira etapa foi o pouco empenhamento motor dos alunos no decorrer dos treinos devido à escassez de mesas para a execução de todos os alunos. Posto isto, o meu projeto incidirá na área de dinamizar a aula, com a inclusão da condição física para potenciar o tempo de empenhamento motor dos alunos nos treinos.

3.2. 2ª Etapa

3.2.1. Plano

Na segunda etapa foi importante identificar as prioridades dos alunos. Todo o grupo foi submetido a uma AI, feita, segundo a situação de avaliação proposta nos PNEF de 1+1 e 1x1.

Quadro 54 - Objetivos 2ª Etapa DE

Objetivos
Desenvolver as prioridades dos alunos

O nível dos alunos, de um modo geral era elevado e foi necessário perceber quais os gestos técnicos que os alunos têm mais dificuldades para que se fosse possível definir as prioridades a serem trabalhadas. Na situação de jogo 1x1 fiz uma recolha de dados relativas ao serviço dos alunos, batimentos de esquerda e batimentos de direita com o objetivo de tentar perceber quais as necessidades dos alunos e foi possível observar uma percentagem de erro muito superior nos batimentos de esquerda relativamente aos batimentos de direita. Tendo sido, por isso, definido o objetivo da melhoria dos batimentos de esquerda. Foi, portanto, desenvolvido um trabalho específico de treino dos batimentos de esquerda com o objetivo de minimizar a discrepância percentual, entre os batimentos de esquerda e direita. Para isto elaborei um plano de aula que foi realizado durante diversos treinos para potenciar a execução dos batimentos de esquerda, pois como prevê Comédias (2012), é importante colocar os alunos em contextos que evidenciem os seus erros e assim ser possível, através da repetição, existir mais oportunidades para a resolução dos problemas e por consequente aumentar a aprendizagem.

O plano de treino consiste numa fase de aquecimento em que os alunos realizam exercícios de 1+1 em cooperação sem condicionantes para aumentar o ritmo cardíaco e de forma lúdica, prepararem-se para a farte fundamental do treino. Posteriormente, irei implementar exercício de cooperação 1+1 apenas com batimentos de esquerda com correção técnica do gesto, que segundo (Gomes da Costa et al., 2013), antes do contacto com a bola é importante colocar o cotovelo adiantado em relação ao ombro; o antebraço e braço formarem um ângulo de cerca de 90 graus. Durante o contacto com a bola, é necessário movimentar o antebraço de trás para a frente e ter a percepção de que este movimento está centrado no cotovelo. Por fim, após o contacto com a bola, é necessário terminar o movimento do antebraço na linha vertical imaginária que divide o corpo em duas partes iguais. Em seguida, os alunos realizaram exercícios de competição 1x1 no sentido cruzado do campo onde serão obrigados a utilizar sempre o batimento de esquerda. Por fim, situação de jogo 1x1, sem condicionantes organizacionais, mas com a

regra de que um ponto feito através de um batimento de esquerda tem a valorização de 2 pontos.

Outra questão importante a trabalhar, na minha opinião, é o tempo útil de atividade dos alunos, que no treino não é o mais adequado uma vez que por treino surgem entre 15 e 20 alunos, havendo apenas 5 mesas disponíveis para os alunos utilizarem. O meu objetivo é também incluir no treino, tarefas destinadas aos alunos que estão em espera, de forma que o seu nível de atividade seja o maior possível contrariando os tempos de inatividade que se verificavam na 1ª Etapa. Estes exercícios funcionarão em simultâneo com os anteriormente referidos, onde os alunos que não estão a executar os exercícios técnicos, nos períodos de espera, realizam trabalho técnico referente ao projeto específico de DE.

Por fim, as rotinas potenciaram o tempo de prática, já comecei a implementar que as trocas após o exercício são feitas deixando a raquete na mesa com a bola por cima e deslocar-se até à zona “fitness” do espaço de aula para se manter em atividade.

3.2.2. Balanço

Durante esta etapa os alunos estiveram a desenvolver as suas técnicas de batimentos de esquerda, a prioridade definida uma vez que era a sua maior dificuldade no decorrer da AI. A utilização de metas de transposição no aquecimento em cooperação servia previamente de introdução ao trabalho que desenvolveram ao longo desta etapa. A introdução do meu projeto específico de aumento do tempo de empenhamento motor dos alunos nas aulas com treinos técnicos também permitiu verificar evoluções nos alunos no manuseamento da raquete que por consequência melhorava os seus batimentos em situação de jogo. Os exercícios de 1+1 em cooperação permitiu aos alunos uma elevada repetição dos gestos técnicos, prioritariamente os de esquerda, que culminou com boa uma evolução verificada na fase final do treino em situação de jogo. Uma vez que a melhoria era expressiva, ficaram, em aberto, novas aprendizagens para a 3ª etapa.

3.3. 3ª Etapa

3.3.1. Plano

Esta etapa caracterizou-se pela continuação do trabalho das matérias prioritárias, mas também pela introdução de novas aprendizagens aos atletas, a etapa do progresso.

Quadro 55 - Objetivos 3ªEtapa DE

Objetivos
Desenvolver as prioridades dos alunos
Introduzir novas aprendizagens

Nesta etapa os alunos foram separados por níveis uma vez que uns precisavam ainda de muito trabalho das suas prioridades onde os seus objetivos passavam por manter as metas em situação de 1+1 realizar as transposições com batimentos de esquerda e alternados. Os alunos mais aptos, na fase inicial da etapa começaram logo a trabalhar numa nova aprendizagem, o serviço, com objetivo de dificultar a ação do adversário em situação competitiva, exercício critério de serviço e fechar o ponto o mais rapidamente possível. A meio da etapa todos os alunos estavam a trabalhar sobre o mesmo plano de treino, mas com diferenciação nas metas atribuídas.

3.3.2. Balanço

Esta etapa foi importante para continuar o trabalho das aprendizagens prioritárias dos alunos, mas também serviu para introduzir novas aprendizagens como o serviço, a estratégia utilizada de manter as progressões nos exercícios e no final da aula existir um momento competitivo, permitiu aos alunos também prepararem-se para os campeonatos regionais. A evolução dos alunos foi notável que já conseguiam fazer pontos mais longos e com uma diferenciação de batimentos muito rica para conquistar ponto.

3.4. 4ªEtapa

3.4.1. Plano

A 4ªEtapa caracterizou-se pela verificação das aprendizagens dos alunos e recuperação caso seja necessário.

Quadro 56 - Objetivos 4ªEtapa DE

Objetivos
Verificação das aprendizagens

Esta etapa foi planeada agora sempre em situações de competição 1x1 em quadro competitivo para dar liberdade aos alunos de utilizarem as aprendizagens que foram dadas

ao longo do ano. Em conjugação continuou a funcionar o trabalho do projeto específico que quando os alunos não estavam em atividade nas mesas, tinham trabalho técnico atribuído para desempenharem.

3.4.2. Balanço

Com o término da 4ª Etapa foi possível concluir que as estratégias utilizadas foram bastante benéficas para os alunos, a sua evolução foi marcante que finalizou com uma aluna do 7º ano a vencer o campeonato regional de ténis de mesa. A satisfação dos alunos era evidente e consegui observar que apesar do seu bom nível na matéria de ténis de mesa evoluíram na sua diferenciação de batimentos e qualidade dos serviços.

3.5. Projeto Específico DE – Aumento do tempo de empenhamento motor dos alunos

O núcleo de DE de Ténis de Mesa na escola onde estou a realizar o estágio tem disponível 5 mesas para a lecionação dos treinos o que confere um constrangimento às unidades de treino, uma vez que o número de alunos é muito superior ao que estaria em atividade nas mesas disponíveis. Posto isto, como projeto desta área pretendo apresentar uma proposta de implementação nas unidades de treino para que os alunos estejam em atividade o mais tempo possível aumentando o seu desempenho no Ténis de Mesa.

Quadro 57 - TOP DE

Tema	Aumento do tempo de empenhamento motor dos alunos
Objetivos	Principal: aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos Secundário: potenciar a técnica dos alunos no ténis de mesa
Processo	Estação de trabalho técnico dos alunos

Após a definição do tema, dos objetivos e do processo, foi importante planificar de que forma iria planear as etapas de intervenção do projeto.

Quadro 58 - Plano Projeto Específico DE

Projeto Específico de Desporto Escolar	
1ªEtapa	Pesquisa bibliográfica
2ªEtapa	Definição dos exercícios a implementar nos treinos
3ªEtapa	Aplicação das unidades de treino
4ªEtapa	Balanço da intervenção

3.5.1. 1ªEtapa

Quadro 59 - Objetivos 1ªEtapa Projeto Específico DE

Objetivos
Pesquisar bibliografia

O Ténis de Mesa é uma modalidade que necessita de uma competência técnica elevada para ser praticado a um bom nível, desde a pega da raquete, à diferenciação de batimentos para criar constrangimentos ao adversário e o deslocamento. Os alunos, nos treinos, não conseguem estar sempre todos a trabalhar numa mesa pois não existem condições materiais que o permitam, posto isto, existiu a necessidade de criar atividades para os alunos realizarem enquanto estão em espera. Procurei conciliar o que seria o treino técnico necessário aos alunos com o aumento do seu tempo de empenhamento motor.

Segundo, Martins et al. (2017), os alunos necessitam de passar pelo menos 50% da aula em atividade física moderada a vigorosa, algo que se tivessem momentos de espera em inatividade não seria possível de garantir.

Segundo Costa et al. (2013) é fundamental no ensino do Ténis de Mesa haver uma progressão de técnicas base para a evolução dos alunos nas técnicas mais complexas, iniciar pela pega da raquete, controlo e deslocamentos com bola e só posteriormente iniciar os batimentos contra objetos ou situação de cooperação sem a utilização da mesa.

3.5.2. Balanço

Dada a problemática identificada do baixo tempo de empenhamento motor dos alunos nos treinos do DE, baseando na literatura estudada, é fundamental manter os alunos o máximo de tempo em atividade para que os valores de referência de AF sejam

cumpridos, por outro lado, é possível melhorar a técnica dos alunos com exercícios analíticos que facilitaram a aprendizagem dos alunos e obtenção de sucesso nesta matéria.

3.5.3. 2ªEtapa

Quadro 60 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Específico DE

Objetivos
Planear exercícios para melhoria da técnica
Propor os exercícios ao professor do núcleo

Após a revisão bibliográfica e a importância que atribuo à manutenção dos atletas o mais tempo possível em atividade, conferenciei com o professor titular do núcleo, o professor António Oliveira, e conseguimos garantir que todos os alunos tinham uma raquete disponível e 1 bola fosse possível manter o trabalho previsto para a aula e o trabalho específico de treino técnico.

As propostas de exercícios foram baseadas nas progressões de Costa et al. (2013).

Quadro 61 - Propostas de Exercício Projeto DE

Exercícios	
Exc1. Pega da Raquete e manuseamento	Exc5. 1+1 sem mesa, de direta
Exc2. Circuitos com bola e raquete	Exc6. 1+1 sem mesa, de esquerda
Exc3. Toques de sustentação	Exc7. 1+1 sem mesa, alternados
Exc4. Batimentos contra objetos	

3.5.4. Balanço

Posto isto, foi validado pelo professor, o trabalho das questões técnicas do ténis de mesa nos períodos de espera da unidade de treino apresentada, uma parte da equipa trabalhava os seus objetivos nas mesas e os restantes realizavam trabalho complementar no espaço disponível. Naturalmente, na equipa, os alunos apresentam níveis diferentes de desempenho e tempos diferentes de aquisição de conteúdos, o que levou a alunos progredirem mais rapidamente que outros nas propostas de exercícios feitos.

3.5.5. 3ªEtapa

Quadro 62 - Objetivos 3ªEtapa Projeto Específico DE

Objetivos
Aplicação dos exercícios na Unidade de Treino

Na 3ª etapa do meu projeto foi o momento em que apliquei esta situação no plano de aula. Os alunos já trabalhavam as questões fundamentais que estavam atribuídas e a partir deste momento iniciaram o seu trabalho complementar de treino da técnica. Esta aplicação permitiu que todos os alunos tivessem em atividade contrariando o problema inicial levantado de pouco tempo de empenhamento motor nos treinos de DE.

3.5.6. Balanço

Nesta etapa ao aplicar os exercícios, foi possível perceber que os alunos se encontravam muito mais tempo em atividade, a sua receptividade aos exercícios foi muito boa e a utilização do espaço FIT foi suficiente para que os alunos que não estavam a trabalhar nas mesas conseguissem manter-se em atividade. As progressões estavam ajustadas e as metas que foram definidas de sucesso para passar à progressão seguinte também.

3.5.7. 4ªEtapa

Quadro 63 - Objetivos 4ªEtapa Projeto Específico DE

Objetivos
Balanço da intervenção

Nesta 4ªEtapa a afluência de alunos aos treinos já era muito reduzida uma vez que se aproximava o final do ano e já não foi necessário a utilização da rotação dos alunos, pois já era possível todos os alunos estarem a trabalhar nas mesas disponíveis. Posto isto, foi altura de analisar os efeitos da intervenção, através de situações jogadas 1x1.

3.5.8. Balanço

Foi nesta que estabeleci as minhas conclusões do projeto específico, que através da inclusão de exercícios complementares de ténis de mesa consegui garantir que os alunos estavam constantemente em atividade, potenciado o tempo de empenhamento motor dos alunos e melhorando as suas capacidades técnicas que como diz a literatura já apresentada é fundamental para o sucesso na matéria de ténis de mesa. Os alunos apresentaram uma evolução considerável no manuseamento da raquete e na diferenciação de batimentos. Foi possível observar que já muitos pontos tinham uma duração mais longa e os recursos dos alunos eram mais vastos.

3.6. Balanço Final DE

A opção do DE de ténis de mesa teve incidência nos horários disponíveis uma vez que este ano para além do estágio também trabalhava e precisei de conjugar as duas ocupações e o único núcleo compatível era o de ténis de mesa.

Numa fase inicial não estava muito motivado pois as unidades de treino não eram, na minha opinião, adequadas e sentia que o professor que as lecionava não dava muita importância aos treinos e a aprendizagem dos alunos. Posto isto, solicitei ao professor se poderia ter um controlo maior sobre os treinos e esse sentimento mudou, o professor deu-me total liberdade para planejar e organizar os treinos do DE e a partir daí investi para saber mais sobre a modalidade e conseguir oferecer algo enriquecedor aos alunos. Parti de uma avaliação inicial e por grupos defini metas e objetivos de aprendizagem para que os alunos evoluíssem o mais possível nos diversos batimentos desta matéria (batimentos de direita, esquerda, serviço, *topspin* e *backspin*). Com a implementação dos treinos percebi que havia muitos alunos para poucas mesas disponíveis e decidi intervir aqui no meu projeto, com o aumento do tempo de empenhamento motor dos alunos com uma questão muito importante do ténis de mesa, a técnica. Com exercícios analíticos de trabalho técnico garantia que os alunos estavam sempre em atividade e a melhorar as suas competências técnicas desde a pega da raquete, ao contacto da bola na raquete até à precisão de derrubo de obstáculos com a bola.

O trabalho foi bastante positivo pois em situações de jogo nos treinos observava-se uma continuidade maior de batimentos e nos encontros de DE os alunos da nossa escola tiveram excelentes resultados, incluindo uma aluna que foi campeã distrital.

A área do treino não era nova para mim o que facilitou o trabalho de planeamento e gestão de treino com o objetivo máximo de aprendizagem e tempo de trabalho.

Esta área foi a que demonstrou para mim menos dificuldade pois o treino está presente na minha vida desde os 18 anos, na fase inicial o professor António deu-me bastante auxílio na relação com os alunos que eram de idades muito distintas mas a partir da segunda etapa, senti que as dificuldades foram ultrapassadas e o trabalho correu da melhor maneira.

4. Seminário

Esta foi a área desenvolvi a minha atividade científico-pedagógica com o propósito de contribuir de forma positiva sobre os professores do grupo de EF, seguindo uma lógica de identificação de uma problemática, estudo sobre a mesma e proposta de soluções.

Quadro 64 - TOP Seminário

Tema	Propor a otimização do espaço das arcadas para situações de AF formais
Objetivos	Principal: Melhorar a qualidade da lecionação das aulas quando chove Secundário: Promover hábitos de prática regular de AF nos intervalos
Processo	Questionário aos professores; Observação dos recreios; Proposta para o espaço

Após a definição do tema, dos objetivos e do processo foi necessário planificar as etapas.

Quadro 65 - Plano Seminário

Projeto Específico de Direção de Turma	
1ªEtapa	Pesquisa bibliográfica
2ªEtapa	Metodologia
3ªEtapa	Apresentação e discussão dos resultados
4ªEtapa	Apresentação da proposta e balanço

4.1. 1ªEtapa

4.1.1. Propósito da escolha do tema

A EF necessita de criar o melhor cenário possível no seu processo de ensino aprendizagem dos alunos, com situações desafiantes aos alunos com tempo para que estes possam desenvolver as suas capacidades. A atividade física tem um papel fundamental na saúde das pessoas e por vezes as aulas são o único contacto que os alunos têm com a prática de atividade, necessitamos, portanto, de aproveitar ao máximo estes momentos. No decorrer do meu estágio pedagógico, enumeras foram as vezes que as aulas foram condicionadas pelas condições climatéricas. Na EBSC dos 6 espaços disponíveis para a lecionação das aulas, 3 deles, exteriores (Exterior 1 com dois campos de voleibol e uma sala Fitness com 5 mesas de ténis de mesa; o Exterior 2 com um campo de andebol

40x20m e quatro tabelas de basquetebol; Exterior 3 com um campo de andebol, uma pista de atletismo e uma caixa de areia) que em condições adversas ficam impossibilitados de se utilizar e como consequência os alunos ficam impossibilitados de ter contacto com a prática de atividade física. Na escola, esses 3 espaços exteriores têm alternativas associadas para que os alunos não percam a aula, mas nem sempre a alternativa torna a aula viável ou que garanta uma aula de qualidade (50% com intensidade moderada a vigorosa). alternativa de divisão do pavilhão em 3 não é aceite por todos os professores, pois condiciona e muito a lecionação às 2 turmas que já se encontram no pavilhão, as arcadas (espaço alternativo ao E3) não é utilizado pela maioria dos professores. Posto isto, o meu projeto assenta na “otimização do espaço das arcadas para atividades físicas formais”. Com a maximização deste espaço é possível oferecer também aos alunos, soluções para que nos seus períodos de intervalo possam usufruir do espaço para a prática de atividade física.

4.1.2. Revisão da Literatura

A atividade Física é fundamental para o bem-estar e promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Há evidências de que o comportamento sedentário excessivo está associado a problemas de saúde. A justificativa para isso é que uma associação entre comportamento sedentário e problemas de saúde pode ser explicada por menos tempo gasto em atividade física moderada a vigorosa (AFMV) com mais tempo gasto em comportamento sedentário e/ou um aumento na ingestão calórica com mais tempo gasto em comportamento sedentário. Existem evidências de que o comportamento sedentário está associado a problemas de saúde.

O sedentarismo e os problemas de saúde podem ser explicados devido ao menor tempo gasto em atividade física moderada a vigorosa (AFMV).

A bibliografia diz que quanto maior for o tempo em comportamentos sedentários, maior será também a tendência para a ingestão de alimentos muito calóricos e não saudáveis. (Mitchell et al., 2014)

Segundo Boone et al. (2017) os níveis de atividade física precisam de ser aumentados substancialmente e sustentados até a idade adulta, a fim de neutralizar os efeitos negativos do tempo de ecrã. Os casos mais críticos acontecem em crianças entre os 10 e os 15 anos (Dahlgren et al., 2021)

A aprendizagem dos alunos em EF necessita de uma adequação do planeamento no sentido de potenciar essa aprendizagem (Bom & Brás, 2003), essa aprendizagem é díspar de aluno para aluno, pois como defendem, Martins et al. (2017) o aluno tem ritmos de aprendizagens diferentes e a utilização dos estilos de ensino devem considerar os objetivos e as necessidades de cada aluno, conferindo-lhes tempos e oportunidades de prática ajustados para que a sua evolução seja potenciada. O processo de planeamento, na perspetiva de qualidade do ensino deve ter como pressuposto as questões ao nível de recursos humanos, materiais, espaciais e temporais (Jacinto et al., 2001).

A questão temporal, segundo Marques et al. (2011) pressupõe uma divisão da carga horaria semanal de 180 minutos em 4 tempos de 45 minutos, o que na escola onde estou a realizar o meu estágio pedagógico não acontece, a turma tem 2 períodos de contacto de 90 minutos. Este período que se assume como curto para que os alunos, na sua atividade física que se prevê que seja diária com 60 minutos de atividade com intensidade moderada a vigorosa, segundo as diretrizes da OMS (2024).

As aulas de EF necessitam de contemplar um tempo de empenhamento motor de 50% com intensidade moderada a vigorosa, Martins et al. (2017). Num ensino de qualidade, para os mesmos autores, o tempo potencial de aprendizagem define-se como tempo suscetível de promover a aprendizagem, quando numa tarefa o aluno realiza 80% do que é proposto sem cometer mais de 20% erros, para isto o professor deve propor atividades aos alunos desafiantes e ajustadas as suas necessidades. Para um aluno estar em tempo potencial de aprendizagem, o professor necessita de criar condições para que os alunos estejam o máximo de tempo possível em empenhamento motor.

A EBSC segue o modelo de planeamento por etapas, na disciplina de EF, que prevê segundo (Jacinto et al., 2001) a consideração dos momentos de aprendizagem dos alunos, contemplando uma diferenciação de ensino adequada às necessidades de cada um com aulas polimáticas, construindo um guia de aprendizagem que se prevê concluído no final da escolaridade obrigatória. Este modelo pressupõe um princípio fundamental no processo ensino-aprendizagem, o princípio da continuidade, onde os alunos necessitam de um período constante de contacto com as matérias para que o seu desenvolvimento aconteça de forma não linear entre alunos. Uma quebra neste princípio pressupõe um retrocesso na sua aprendizagem e nos seus conhecimentos.

Os benefícios da atividade física em crianças e adolescentes são bem conhecidos e estão bem fundamentados na literatura. Em idade escolar, a manutenção de níveis adequados de atividade física visa sobretudo o crescimento e desenvolvimento saudável e normal, para além da criação de hábitos de atividade física que se irão prolongar ao longo da vida. As escolas são locais com potencial para serem promovidos comportamentos saudáveis. No contexto escolar, o recreio é reconhecidamente um tempo e um espaço importante no âmbito da promoção da atividade física em crianças. Dadas as suas características o recreio apresenta-se como uma excelente oportunidade de acumular atividade física ao longo do dia, além de outros benefícios, nomeadamente de aspetos: sociais (partilha, cooperação, comunicação, resolução de conflitos, autodisciplina, etc.); emocionais (libertação do stress, autoestima, desenvolvimento do carácter, etc.); e cognitivos (criatividade, resolução de problemas e vocabulário, etc.). Resultados de diversos estudos permitem-nos concluir que as crianças beneficiam com intervenções no recreio escolar. Supervisão, encorajamento, pinturas multicolores do espaço de recreio com jogos infantis e imagens coloridas sugestivas, equipamentos móveis de jogo, e aumento do tempo passado no recreio são exemplos bem-sucedidos e com baixos custos de intervenções realizadas com o propósito de aumentar a atividade física diária das crianças. Redesenhar o espaço com pinturas multicolores e alterações estruturais do espaço físico do recreio, é outro tipo de intervenção realizada. O recreio escolar afigura-se como um espaço privilegiado de promoção de hábitos de atividade física nas crianças, não devendo por isso ser negligenciado.

De acordo com McNamara et al. (2015), para se obter um clima positivo nas relações entre alunos no recreio, é necessário ter em consideração certas limitações que possam existir nas escolas, normalmente estas decorrem de um financiamento limitado e de pouca relevância dada aos intervalos pelas escolas. Uma das limitações deve-se ao facto de existir um número reduzido de funcionários a supervisionar o recreio que dê resposta à quantidade de alunos. Os equipamentos disponíveis na escola são também uma das limitações referidas por McNamara et al. (2015), uma vez que, segundo o autor, influenciam o envolvimento e os níveis de atividade dos alunos. Adicionalmente, podem traduzir-se em problemas de segurança e risco para os alunos, quando são utilizados sem uma supervisão adequada. Assim sendo, as escolas tendem a não providenciar equipamentos, de forma a evitar possíveis lesões e problemas para os alunos. A reduzida

oferta de atividades e de jogos é uma limitação em que se observa que os alunos menos capazes, ou não interessados por jogos mais competitivos, podem ser facilmente rejeitados pelos pares e, assim, desenvolvem uma preferência por atividades mais individuais e sedentárias, o que não promove as interações sociais positivas. Por último, o espaço de recreio tem, muitas vezes, dimensões reduzidas, insuficientes para os alunos brincarem de forma ativa, o que, mais uma vez, aumenta o comportamento sedentário e conflitos sociais. Todas estas limitações originam comportamentos negativos, tais como conflitos sociais, comportamentos agressivos, *bullying* e exclusão social (McNamara et al., 2015).

4.2. 2ªEtapa

4.2.1. Desenho do estudo

Esta investigação foi de natureza observacional e transversal conduzida com os princípios fundamentais da investigação qualitativa.

4.2.2. Instrumentos

Para a recolha de dados, optei pela realização de um questionário que levantava junto dos inquiridos as questões que eu necessitava de recolher para propor uma discussão que se afirmasse útil para o grupo.

O questionário compreendia 6 perguntas onde algumas delas continham alíneas de justificação à resposta apresentada sobre o tema da lecionação das aulas nas arcadas.

4.2.3. Amostra

Para a minha amostra, uma vez que o estudo se prevê ser de aplicação ao grupo de EF, utilizei os professores do mesmo para recolher os meus dados, posto isto, as respostas registadas mostram um total de 17 professores, 8 do sexo feminino e 9 do sexo masculino.

Não foram considerados critérios de exclusão.

4.2.4. Procedimentos

A realização do questionário foi feita de forma isolada e online para permitir aos professores responderem num ambiente tranquilo e com privacidade. A escolha pela

realização do questionário via GoogleForms permite também uma rápida recolha e tratamento dos dados.

4.3. 3ªEtapa

4.3.1. Apresentação dos dados e discussão dos resultados

Quadro 66 - Resultados Seminário

Resposta	Frequência	Percentagem
Pergunta 1: Por norma utiliza o espaço das arcadas para a lecionação das aulas de Educação Física quando lhe é atribuído esse espaço alternativo?		
Sim	9	52,9%
Não	8	47,1%
Pergunta 2: Acha que o espaço das arcadas é um bom espaço alternativo?		
Sim	3	17,6%
Não	14	82,4%
Pergunta 3: Se o espaço das arcadas estiver mais otimizado (+ mesas de ténis de mesa, uma pista de atletismo marcada no chão, a possibilidade de se fixar uma rede/fita para o voleibol, etc.) utilizaria com mais frequência?		
Sim	13	76,5%
Não	4	23,5%
Pergunta 4: Quando o seu espaço alternativo é o “P3” costuma utilizá-lo?		
Sim	11	64,7%
Não	6	35,3%
Pergunta 5: Este ano já perdeu muitas aulas devido à chuva?		
Sim	4	23,5%
Não	13	76,5%

Os resultados da pesquisa indicam que, embora haja uma ligeira divisão no uso das arcadas, a maioria dos professores não considera este espaço como adequado. No entanto, há uma disposição positiva para utilizar as arcadas com mais frequência caso o espaço seja otimizado com melhores instalações e equipamentos. Por outro lado, o espaço P3 é amplamente aceite e utilizado pelos professores, mas esta utilização levanta outra

problemática de dividir um pavilhão para a lecionação de aulas a 3 turmas pode prejudicar a qualidade do ensino dessas aulas. A questão da chuva não parece ser um problema crítico, já que a maioria dos professores não perdeu muitas aulas por este motivo.

Deste modo fiz um levantamento das aulas que por mim foram perdidas.

Quadro 67 - Balanço Aulas Perdidas

Local	Número de aulas perdidas	Número de Tempos perdidos	Espaços Alternativos
Exterior 1	4	8	Casa dos barcos
Exterior 2	2	4	Pavilhão 3
Exterior 3	5	10	Arcadas
Total	11	22	-

Esta tabela fornece informações sobre a quantidade de aulas perdidas ao longo do ano. No "Exterior1", foram perdidas 4 aulas, o que equivale a 8 tempos de aula, utilizando o espaço alternativo "Casa dos Barcos". No "Exterior2", foram perdidas 2 aulas, totalizando 4 tempos de aula, com o espaço alternativo "P3". Já no "Exterior3", o número de aulas perdidas foi maior, com um total de 5 aulas perdidas, correspondendo a 10 tempos de aula, e utilizando o espaço alternativo das "Arcadas". No total foram perdidas 11 aulas, 22 tempos.

Estes dados indicam um impacto relevante nas atividades educacionais planeadas, refletindo possíveis interrupções na aprendizagem dos alunos.

Outros dados importantes relativos à atividade dos alunos nos seus períodos de intervalos, de forma observacional foi possível perceber que a percentagem de prática de atividade física é notavelmente reduzida em comparação com o uso elevado de dispositivos móveis como fonte de entretenimento. Este cenário reflete uma tendência contemporânea onde os telemóveis se tornaram não apenas ferramentas de comunicação, mas também de lazer e entretenimento.

É importante, portanto, que as escolas considerem estratégias para incentivar uma maior participação ativa dos alunos durante os intervalos, promovendo atividades desportivas que promovam a atividade física. Além disso, consciencializar os alunos sobre o equilíbrio saudável entre o uso dos dispositivos eletrónicos e outras formas de

entretenimento pode ser crucial para promover um ambiente escolar mais dinâmico, enriquecedor e saudável.

Face à literatura estudada sobre o tema foi possível concluir que as aulas quando lecionadas nas arcadas não cumpriam os critérios para uma aula de qualidade, nem em termos de diversidade nem de intensidade e por isso é importante contrariar este cenário se queremos oferecer aos alunos as melhores condições para a sua prática de atividade física regular

À luz da literatura consultada, fica claro que o comportamento sedentário, como o uso excessivo de dispositivos móveis nos intervalos, está associado a riscos para a saúde dos alunos, incluindo menor atividade física e possível aumento da ingestão calórica, como discutido por Mitchell et al. (2014). Além disso, a necessidade de adaptação dos espaços escolares, conforme descrito por Boone et al. (2017), é crucial para promover um ambiente que incentive hábitos saudáveis e atividades físicas entre os estudantes.

4.4. 4ª Etapa

4.4.1. Conclusões e proposta

Após a apresentação do meu seminário ao grupo de EF, senti que a aceitação pelo tema levantado foi muito positiva, concordaram que a situação necessita de ser levantada e discutida no próximo ano, ponto este que para mim foi muito importante pois sinto que possa ter contribuído para alguma melhoria benéfica para a escola.

Apresentei 2 propostas (Apêndice VI) ao grupo:

Quadro 68 - Propostas Seminário

Proposta 1	Proposta 2
Pista de atletismo	Marcação de campo de basquetebol e futebol (14 m x 7 m)
Campo de voleibol	Colocação de tabelas
Mesas de ténis de mesa	Pintar balizas nos pilares
Mesas de teqball	

No fim da apresentação, procurei levantar a discussão sobre o tema, como era expectável alguns professores não se identificaram com a problemática uma vez que não tinham perdido muitas aulas devido à chuva, mas reconheceram que é um problema

existencial que pode perfeitamente ser levado a discussão. A 1ª proposta pareceu mais exequível e 2ª mais otimista, mas o meu balanço é positivo uma vez que os professores se mostraram interessados em abordar este tema no ano seguinte. A não garantia de uma aula de qualidade naquele espaço quando chove, foi o principal argumento que levou os professores a abraçarem a proposta, mas a menção à falta de AF nos intervalos também é um ponto favorável ao trabalho apresentado. Uma vez que a EF e o seu planeamento por etapas que prevê uma diferenciação de ensino com tempos de prática e aprendizagens diferentes fica em dúvida quando o princípio da continuidade se quebra devido à chuva neste caso. Posto isto, afirmo que a proposta foi aceite e valorizada pelo grupo de EF.

4.5. Balanço Final Seminário

A realização deste projeto teve um grande impacto na minha formação pois envolveu-me com todos os professores do grupo de Educação Física e permitiu-me apresentá-lo e discuti-lo com estes professores que afirmo, pelo que observei ao longo do ano, na sua maioria procura cumprir da melhor forma a nossa profissão. O objetivo que tinha definido de receber opiniões, discutir a importância das aulas de educação física, lecionadas com qualidade foi muito construtivo e proveitoso para mim.

Relativamente ao tema, foi selecionado dado um constrangimento pessoal identificado, de perda de aulas no exterior devido às condições climáticas. A escola prevê espaços alternativos para a leção das aulas e um deles remete para uma sala teórica onde a atividade física fica comprometida. No meu caso muitas foram as aulas que seriam lecionadas no exterior e foram impossibilitadas pela chuva e a alternativa passaria pela sala teórica ou o espaço das arcadas que não estava habilitado para uma aula com a qualidade necessária, posto isso desenvolvi o meu projeto tentando perceber se acontecia o mesmo com os restantes professores e se caso o espaço fosse mais otimizado, poderia ser utilizado como espaço alternativo. A proposta foi bastante bem recebida pois os professores perceberam o problema e acharam que a solução seria viável e enriquecedora. A questão da proposta necessitou de ser abordada com cuidado pois um dos problemas era a possibilidade desse espaço ser considerado um espaço de aula e não apenas um espaço alternativo. Em simultâneo com a resolução do problema da perda das aulas, esse espaço poderia ficar também disponível para os alunos utilizarem nos seus períodos de intervalo com o objetivo de promover a atividade física nos intervalos, algo

que também observei como um tema crítico, o excesso de utilização de aparelhos eletrónicos nos intervalos e a falta de atividade física.

A exposição do tema e o debate aberto enriqueceram muito a minha formação pois estava muito nervoso em expor uma ideia e um problema da escola sem saber qual seria a reação e aceitação dos professores.

Nesta área tive algumas dificuldades em escolher um tema que fosse relevante. Após conseguir escolher uma boa temática de intervenção demonstrei algumas lacunas na pesquisa de bibliografia mas com a ajuda da minha orientadora melhorei este aspeto e o processo desenvolveu-se muito positivamente. Realço a cooperação com os professores do grupo que foi fundamental para execução deste projeto

O balanço que faço é bastante positivo pois consegui contextualizar o tema da qualidade das aulas de educação física, como a importância da atividade física nos intervalos e relacioná-los com a minha proposta que constou em ata de reunião de grupo como uma proposta a analisar e considerar no ano seguinte para implementação.

Conclusão

O meu estágio representa a conclusão de um longo percurso de formação na área que sempre foi o meu sonho concluir e exercer. Nesta etapa tive a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos que aprendi ao longo do meu percurso académico na universidade. Foi uma experiência muito desafiadora e difícil que culminou com um dos anos mais exigentes que tive com a conjugação do estágio e do meu trabalho. No estágio tive pela primeira vez a possibilidade de ser protagonista e assumir as responsabilidades de ensinar jovens na disciplina de Educação Física, no DE de Ténis de mesa e numa área mais pessoal na DT.

Este ano precisou de toda uma atenção e planeamento que da minha ação educativa no qual realço a colaboração com o meu colega de estágio e a minha professora orientadora de escola. A formulação de objetivos foi fundamental neste processo pois foram eles que guiaram a minha ação sempre com a reflexão do que foi bem e mal feito. Neste aspeto tenho de salientar o trabalho importante da minha professora orientadora que sempre acompanhou de perto todas as nossas intervenções corrigindo-as e melhorando o nosso trabalho.

Todas as aprendizagens adquiridas durante o percurso académico era conhecimento teórico que quando passado à prática, é muito diferente. Este ano foi o primeiro ano a lecionar aulas e a ausência de experiência levou a algumas dificuldades iniciais como a gestão completa da turma, a organização, a observação dos alunos, a avaliação, entre outros. Por outro lado, assumo que a minha evolução e adaptação foram muito rápidas, o que permitiu ganhar conforto e confiança no que fazia e assim transmitir melhor a informação que queria passar, de salientar que a turma, na disciplina de educação física, sempre teve uma postura exemplar de respeito e cooperação com o professor estagiário.

Após ultrapassadas as questões pessoais, foi altura de planear o ano, ajustado a cada aluno com os seus objetivos e metas para o seu sucesso. Como sabemos todos os alunos tem necessidades diferentes, com tempos de aprendizagem diferentes e com reações diferentes aos estímulos que apresentávamos e por isso é que assumo como parte fundamental do ano letivo o planeamento que era feito, tanto das etapas como das unidades didáticas. Esta questão do planeamento foi enaltecida na semana do PTI, onde na presença de um horário completo foi preciso conhecer o planeamento dos professores

e ajustar uma intervenção de acordo com o planeamento deles. Esta semana, no meu entender, foi a mais enriquecedora de todo o estágio, pois vivi nesta semana uma pressão elevada de corresponder as expectativas que tinha e o cumprimento dos objetivos da melhor forma possível. O planeamento de aulas de 45 minutos, as diferentes faixas etárias, os diferentes planos de aula que necessitavam estar ajustados aos alunos e as suas necessidades, foram muitas das dificuldades que encontrei nesta semana, mas que no seu termo foi importante para criar uma experiência que é a mais próxima da realidade na vida futura que desempenharei. O PTI foi marcante também pela vertente colaborativa que teve associada, os professores a quem recorri foram incansáveis no auxílio que me deram pois ajudaram-me a conhecer a turma nas semanas que antecediam o PTI e deram feedbacks importantes relativos à minha intervenção, que na maioria, felizmente, foram positivos.

A SC foi também um projeto colaborativo importante no meu estágio, as questões de organização das atividades e relação com a direção da escola para obtenção de autorizações foi uma aprendizagem importante que estimulou a minha responsabilidade na recolha de dinheiro para as atividades, assegurar o transporte dos alunos e planear todo um dia diferente e enriquecedor para os alunos.

O DE permitiu-me ter mais autonomia no trabalho, o professor responsável pelo núcleo deu-me total abertura para organizar as questões da forma que eu achasse melhor e a verdade é que os alunos aumentaram o seu tempo de empenhamento motor nos treinos e desenvolveram as suas capacidades na matéria de ténis de mesa. A organização de uma jornada do DE também foi importante pois percebi como se realiza um quadro competitivo e como se organiza um dia de competição.

Relativamente ao seminário, a par da lecionação foi a área que mais prazer me deu realizar apesar das dificuldades iniciais em escolher o tema e iniciar o trabalho. Após ter chegado à conclusão de qual seria a minha ideia de estudo, foi muito prazeroso a interação com os professores do grupo para perceber as suas dificuldades e opiniões quando chovia e tínhamos de dar aulas no exterior. A forma como abordei a temática, levantando o problema e apresentando uma proposta de solução foi bastante benéfico na discussão pois consegui consciencializar os professores que a temática poderia ser comum a todos e era melhor prevenir e arranjar uma solução que visasse potenciar a

aprendizagem dos alunos. A apresentação correu muito bem e creio que se afirme como um bom treino para minha apresentação deste relatório ao júri no fim do meu percurso.

Por fim, espero não ter sido só mais um estagiário a passar na Escola Secundaria de Carcavelos, que a minha intervenção junto do grupo tenha sido proveitosa como foi a deles na minha formação. Aos meus alunos, ficam os desejos de que consigam transpor para a vida deles os valores que tentei passar, importância da atividade física coadjuvada com um estilo de vida saudável.

Referencias Bibliográficas

- Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). Later school start time: the impact of sleep on academic performance and health in the adolescent population. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 25-74.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L. (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS- Ministério da Educação.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L. (2001). Programa de Educação Física – Reajustamento, Ensino Básico, 3o ciclo (rev. por J. Jacinto, J. C. Henriques, J. Mira e L. Carvalho). Acedido em 20 de Novembro de 2023 em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf.
- Boone, J., Gordon-Larsen, P., Adair, L., & Popkin, B. (2007). Screen time and physical activity during adolescence: longitudinal effects on obesity in young adulthood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(26), 1-10.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Coelho, A., Vale, V., Bogotte, E., Figueiredo-Ferreira, A., Duque, I., & Pinho, L. (2015). Oferta educativa outdoor como complemento da Educação Pré-Escolar: Os benefícios do contacto com a natureza. *Revista de Estudios e investigación en psicología y educación*, 10, 111-117.
- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema os Jogos Desportivos Coletivos. [Tese de Doutoramento, Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona]. Repositório Científico Lusófona.
- Costa, D. G., Malheiro, F., Simões, M., & Couto, M. P. (2013). *O Ténis de Mesa vai à Escola*. Porto Editora.
- Dahlgren, A., Sjöblom, L., Eke, H., Bonn, S., & Lagerros, Y. (2021). Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10-15 years. *PLoS ONE*, 16(7), 1-14.

- Friend, M., & Cook, L. (1990). Collaboration as a predictor for success in school reform. *Journal of educational and psychological consultation*, 1(1), 69-86.
- Granacher, U., Muehlbauer, T., Doerflinger, B., Strohmeier, R., & Gollhofer, A. (2011). Promoting strength and balance in adolescents during physical education: Effects of a short-term resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 940-949.
- Gonzalez, B. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. INDE.
- Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. Human Kinetics.
- Hakkinen, K. (1992). The effects of strength training on muscle hypertrophy. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10(2), 150-155.
- Holt, N. L., Strean, W. B., & Bengoechea, E. G. (2002). Expanding The Teaching Games for Understanding Model: New Avenues for Future Research and Practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688.
- Lopes, F. (2016). O Papel do Diretor de Turma na Vida dos Alunos. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Letras da Universidade do Porto]. Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal
- Lopes, Luis; Santos, Rute; Lopes, Vítor P.; Pereira, Beatriz (2012). *A importância do recreio escolar na atividade física das crianças*. Universidade do Minho. Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC). 65-79.
- Marques, A., Ferro, N., & Costa, F. C. (2011). Comparative analysis of the intensity of physical education classes of 45 and 90 minutes. *Gymnasium*, 3(4), 55-72.
- Martins, J., Silva, A., & Costa, M. (2020). Efeitos do exercício físico na saúde dos adolescentes. *Federación Española de Docentes de Educación Física*, 12(3), 45-67.

- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. C. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 53-82
- Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção-Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.
- Mitchell, J. A., & Byun, W. (2014). Sedentary Behavior and Health Outcomes in Children and Adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(3), 173-199.
- McNamara, L., Colley, P., & Franklin, N. (2015). School recess, social connectedness and health: A Canadian perspective. *Health Promotion International*, dav102. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav102>
- OMS (2021). *Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: Organização Mundial da Saúde
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), 921–932.
- Silva, E. (2003). Pela Inclusividade... O Trabalho por Áreas na Aula de EF. *Revista Horizonte*, 18(107), 3-6.
- Silva, P. V., & Junior, A. L. C. (2011). The effects of physical activity on the health of children and adolescents. *Psicol Argum*, 29(64), 41-50.
- Silva, H., & Lopes, J. (2016). Três Estratégias Básicas para a Melhoria da Aprendizagem: Objetivos de Aprendizagem, Avaliação Formativa e Feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 7, 12-31.

Apêndices

Apêndice I – Polivalência dos Espaços

	Exterior 1	Exterior 2	Exterior 3	Pavilhão 1	Pavilhão 2	Ginásio
Futebol		x	x	x	x	
Basquetebol		x	x	x	x	
Andebol		x	x	x	x	
Voleibol	x			x	x	
Dança	x	x	x	x	x	x
Ginástica				x	x	x
Atletismo	x	x	x	x	x	x
Badminton	x			x	x	
Ténis de Mesa	x				x	
Luta				x	x	x
Exploração da Natureza	x	x	x	x	x	x
Patinagem				x	x	

Apêndice II – Exemplo Plano de aula

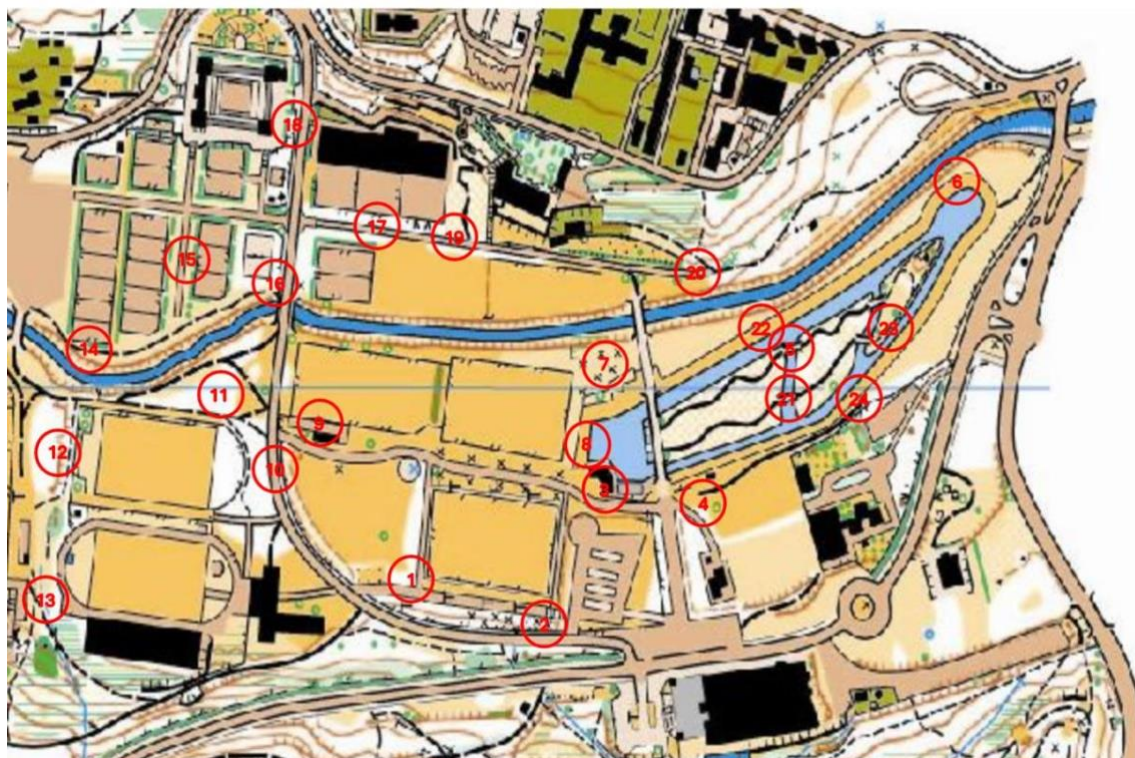
Alexandre R N de Couto Pires								
Data			Temas	Condição física, salto em altura, dança, judo				
Etapas	3ªEtapa - Progresso	Duração	90m	Turma	11ºD	Nº alunos	21	
Espaço		Ginásio						
Formação de Grupos		2ªpágina						
Situação de Aprendizagem/Matéria	Organização	Descrição do Exc			Objetivo		Tempo	Material
Parte Inicial								
Informação inicial	Individual	Alunos em meia-lua, à frente do professor para escutarem as diretrizes da aula.			Apresentação do plano de aula e balanço do que foi trabalhado na aula anterior		10´	-
Aquecimento	Grupo	Corrida pelo espaço de aula e a voz do professor os alunos executam as quedas do judo.			Aumento do ritmo cardíaco Aquecimento articular Revisão das quedas		5´	-
	Pares	Jogo dos desequilíbrios: alunos a pares ficam frente a frente, fazendo força para criar deslocamento no colega. Após dar 3 passos a retaguarda, param e voltam a posição inicial			Aumento do ritmo cardíaco Promoção de desequilíbrios		5´	-
Parte Principal								
Dança	grupo	Alunos em xadrez			Revisão do merengue a pares		5´	coluna
Judo	Pares	A pares alunos aprendem a projeção de pernas “pequena seifa interior”			Aprendizagem da projeção “pequena seifa interior”		10´	
Circuito de condição física	Grupos rotações a cada 10 minutos aproximadamente	Trabalho de condição física como previsto no plano apresentado aos alunos			Trabalho da condição física: força e flexibilidade		40´	Colchão de quedas
Salto em Altura		Em grupo alunos realizam salto em altura com objetivos diferentes para os alunos. Uns realizam salto de tesoura e outros a técnica “fosbury flop”, com respectivas progressões			Salto em altura com extensão dos membros inferiores na transposição da fasquia. Salto em altura com a utilização da técnica “fosbury flop”			Elástico
Dança		Em grupo treinam a dança de rumba quadrada			Revisão das danças de rumba e merengue (a pares)			Postes
								Marcas
								coluna

Judo	Alunos 1 a 1	A pares espalhados pelo espaço de aula treinam quedas de diferentes alturas. técnica de “pequena seifa interior a pares, sem largar o colega na projeção	Treino das Quedas e Desequilíbrios. Treino da técnica de pequena seifa interior		-
Conclusão de Aula					
- Alongamento s -Balanço Final	Individual	Alunos em meia-lua a volta do professor realizam alongamentos enquanto ouvem o balanço final da aula	Arrumação de material Retorno a calma Balanço da aula Preparação da aula seguinte	5´	-

Apêndice III – Prioridades e Opções dos alunos

Nº	JDC			GINÁSTICA	ATLETISMO	DANÇA	RAQUETES	Luta	Prioridades
	BASQUETE BOL	FUTEBOL	VOLEIBOL						
1									Luta e Dança
2									
3									Luta e Dança
4									Luta, voleibol e Basquetebol
5									Luta, Dança e Voleibol
6									Luta e Basquetebol
7									Luta, Dança e Basquetebol
8									Luta, Dança
9									Luta e Dança
10									Luta, Basquetebol, Voleibol e Raquetes
11									Luta, Dança e voleibol
12									Luta e Dança
13									Luta, Dança e Basquetebol
14									Luta e Dança
15									Luta, Dança e voleibol
16									Luta e Dança
17									
18									Luta e Dança
19									Luta e Dança
20									Luta e Dança
21									Luta, Voleibol, Basquetebol e Raquetes
22									Luta e Dança
23									Luta e Dança

Apêndice IV – Mapa Orientação



Apêndice V – Cartão de Controlo

Escola Secundária de Carcavelos 	Orientação Nome:								
Pontuação:	1.Cod: R:	2- Cod: R:	3- Cod: R:	4- Cod: R:	5- Cod: R:	6- Cod: R:	7- Cod: R:	8- Cod: R:	9- Cod: R:
Tempo:	10- Cod: R:	11- Cod: R:	12- Cod: R:	13- Cod: R:	14- Cod: R:	15- Cod: R:	16- Cod: R:	17- Cod: R:	18- Cod: R:
	19- Cod: R:	20- Cod: R:	21- Cod: R:	22- Cod: R:	23- Cod: R:	24- Cod: R:	25- Cod: R:		

Apêndice VI – Propostas Seminário

